a Samaj Foundation Chenna

Domain. Gurukul Kangri Col

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0 In

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❀ ओ३म् ❀ ५५ ग/२५

पुस्तक-संख्या..............

पंजिका संख्या २१२५८/३१.५.२००२

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्टाक प्रमाणीकरण १९८४-१९८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CHECKED 1973
Initial

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः
पुस्तक सं० ५५१/२५
आगत सं० २१२५८
दि० ३१.५.[illegible]
[illegible] शास्त्री.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library 28045

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૬

સર્વ રોગની સૌથી સરસ સારવાર

લેખક અને પ્રકાશક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી. (બેઝવાડા)
એમ. એન. એસ. એ. વાઇસ ચેરમેન ઑફ ધ એકેડેમી ઑફ
ધ ઇન્ડીયન નેચરોપથીક એસોસીએશન આરોગ્યરક્ષક
ગ્રંથમાળાના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય જ્ઞાનમંદિર, વાડજ પાસે, બેચરદાસ લશ્કરીનો
બંગલો, સાબરમતી, **અમદાવાદ.**

“ ઉબકા આવે તેવાં ઓસડોના રગડા પેટમાં રેડયા કરતાં ખેતરોમાં કસરત કરી મફત આરોગ્ય મેળવવું સારૂં છે. સુજ્ઞ મનુષ્યો રોગ મટાડવા માટે કસરત જેવા કુદરતી ઉપચારો પર આસ્થા રાખે છે. પરમાત્માએ પોતાની બનાવટો મનુષ્યથી મરામત થઈ શકે તેવી બનાવી નથી.”

—ડ્રાઈડન.

પ્રથમાવૃત્તિ] સને ૧૯૩૯ [પ્રત ૧૧૦૦

(ગ્રંથમાળાના સર્વ હક્ક સ્વાધીન)

કિંમત ચાર આના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્વાસ્થ્ય સાધક સોનેરી તક

તમારે દવાના રગડા પેટમાં રેડ્યા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવું છે? ઇંજેકશન લીધા વિના હઠીલા રોગોનો નાશ કરવો છે? વાઢકાપ કરવાની જરૂરજ ન પડે તેવું શરીર બનાવવું છે? અને આ રીતે ડાક્ટર, વૈદો કે હકીમોનો ખર્ચ બચાવી પ્રાણ અને ધનનું રક્ષણ કરવું છે? ઘેરઘેર વાસ કરેલા રોગોનું રહસ્ય જાણવું છે? તમાકુ જેવા રોગોત્પાદક અને આયુષ્ય ભક્ષક માદક પદાર્થો ઉપર તિરસ્કાર વૃત્તિ કેળવવી છે? અગર તો તમે કમનશીબે તેમના પાશમાં પડ્યા હો તો તેનો પાશ તોડવો છે? કુદરતી જીવન ગાળવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે જાણવા છે? આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી સુખે સો વરસ જીવવું છે! કુદરતી પ્રયોગો સમજી તે દ્વારા ઘેર બેઠેજ પોતાની જાતના ડાક્ટર થવું છે? જો આ અનુપમ અને અગણિત લાભો મેળવવા હોય તો શ્રીમંત સરકાર ગાયકવાડે ઇનામ તથા લાયબ્રેરી માટે મંજુર કરેલાં આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાનાં પ્રસિદ્ધ પુસ્તકો તમારા હંમેશના સાથી તરીકે તમારા ઘરમાં વસાવો.

બહાર પડેલ પુસ્તકો—જીવનનું ઝેર તથા તમાકુ ત્યાગની તદબીરો ૦-૮-૦, મંદાગ્નિ ૦-૨-૦, બ્રહ્મચર્ય ૦-૨-૦, માણસ માંદો કેમ પડે છે? ૦-૧-૦, મંદવાડ કેમ મટે? ૦-૨-૦.

તૈયાર થતાં પુસ્તકો

૧ બંધકોશ	૦-૪-૦	૪ હવા અને હયાતી	૦-૨-૦
૨ સર્વ રોગહર ક્રિયા	૦-૨-૦	૫ જળ અને જીવન	૦-૨-૦
૩ સારવારની સૌથી સારી રીત	૦-૪-૦	૬ ત્વચા અને તંદુરસ્તી	૦-૩-૦
		૭ વસ્ત્રો અને વ્યાધિયો	૦-૩-૦

: મળવાનું સ્થળ :

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

બેચર લશ્કરીનો બંગલો

સાબરમતી—**અમદાવાદ**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રસ્તાવના

મનુષ્યને ઇશ્વરે બુદ્ધિઆપી, સારા સારનો વિચાર કરવાની શક્તિ આપી છે આ શક્તિનો સદ્ઉપયોગ કરી તેણે, અમુક પ્રસંગોમાં કેવું વર્તન રાખવાથી તેનું હિત થશે તે નક્કી કરવાનું છે. પોતાને એમ ખાત્રી થાય છે કે અમુક કૃત્ય કરવાથી નુકશાન થયા સિવાય રહેશે નહિ તો તે કૃત્યનો તેણે ત્યાગ કરવો જોઇએ. પોતાને નુકશાન થયાનો અનુભવ થયે જતો હોય છતાં પણ તે કૃત્ય જો મનુષ્ય કરે જાય તો, દીવાની ઝાળથી દાઝે જતાં છતાં પણ, દીવામાં ઝંપલાઇ બળી મરતાં પામર પતંગીયામાં અને એમાં શો ફેર? માટે સમજુ માણસે સદૈવ પોતાનું અહિત કરતા માર્ગનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. આ પુસ્તિકામાં પોતાનો કે અન્ય હિતૈષીનો મંદવાડ મટાડવા માટે કંઈ સારવારની પદ્ધતિ સારી છે તે સાબીત કરવા પ્રયત્ન કરેલો છે આપણે કોઇ ચીજ બજારમાંથી ખરીદવાની હોય છે ત્યારે તે ચીજ સારામાંસારી આપણને મળે અને વ્યાજબી કિંમત કરતાં તેનું વધારે મૂલ્ય આપવું પડે નહિ તેની સાવધાનતા રાખી આપણે અનેક ઠેકાણે તપાસ કરી સારી અને સોંઘી ચીજ પસંદ કરીયે છીએ ત્યારે જે નિશ્ચય ઉપર આપણા જીવન મરણનો સંબંધ છે જે નિશ્ચયથી આપણા મહામહેનતે પ્રાપ્ત કરેલા ધનનો વ્યય થવાનો છે તે નિશ્ચય કરવામાં સ્વતંત્ર વર્તન ન રાખતાં અંધ શ્રદ્ધા રાખી બીજા લોકો કરે છે માટે આપણે પણ કરવું એવા વિચારથી ગાડરીયા પ્રવાહ પ્રમાણે બીજા લોકોના દેખાદેખી દોરાઈ અહિત રસ્તો સ્વીકારી લેવો એ મનુષ્ય જેવા બુદ્ધિમાન પ્રાણીને, જરા પણ શોભતું નથી માંદા માણસને દવા આપીને કે કુદરતી રોગોપચારથી સાજો કરવો જોઇએ આ બાબત વાંચકે નિર્ણય કરવાનો છે. ન્યાયની કચેરીમાં જ્યારે અમુક વિષયનો નિર્ણય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરવાનો હોય છે ત્યારે તે વિષયના નિષ્ણાતો જે અભિપ્રાય આપે છે તેના પર વજન રાખવામાં આવે છે વ્યવહારમાં પણ અનુભવી પર જ આધાર રખાય છે. ધારો કે એક માણસને ટકાઉ ઘડીયાળ ખરીદ કરવાનું છે તે જેણે ઘડીયાળીનો લાંબી મુદત સુધી ધંધો કરી હજારો ઘડીયાળોની બનાવટના ગુણદોષ જાણ્યા હોય છે તે, ઘડીયાળી જે ઘડીયાળ સારી બનાવટની હોવાનું કહે છે તેના પર વજન રાખી તે, તેજ જાતની ઘડીયાળ ખરીદે છે. પ્રસ્તુત પુસ્તિકામાં પણ આવો વિશ્વાસનીય પુરાવો પેશ કરેલો છે, જેણે, જે ધંધામાં પોતાનાં ઉત્તમોતમ વર્ષ ગાળ્યાં હોય જેમાંથી તેને યશ તેમજ અઢળક દ્રવ્ય મળતું હોય, જેને લીધે લોકોમાં તેની પ્રતિષ્ટા વધતી જતી હોય તે છતાં પણ તેની કાંઇપણ દરકાર કર્યા શિવાય પોતાનાજ સ્વાર્થ વિરૂદ્ધ તે, પ્રમાણિકપણે અમુક અભિપ્રાય કેવળ જન કલ્યાણ ખાતર આપે તો તે મત ખરો હોવો જાઇએ એમ માનવા આપણી વ્યવહાર કુશળતા આપણને શીખવે છે કે આ પુસ્તકના પાચમા તથા છઠ્ઠા પ્રકરણમા આખી વૈદકીય સંસ્થા ના શિરોમણીઓ, સર્વશ્રેષ્ટ રાજવૈદ્યો, વિધ્યાપીઠના નામીચા આચાર્યો તેમજ અન્ય વયોવૃદ્ધ, જ્ઞાનવૃદ્ધ અને ધુરંધર વિદ્વાન ડાકટરો-કે જેમના સિધાન્તો કોઇપણ અન્ય ઉપચારક અસત્ય ઠરાવી ન શકે-તેમણે સ્પષ્ટ અભિપ્રાયો આપી નિષ્પક્ષપાતપણે કહેલું છે કે **દવા વિના રોગ મટી શકે છે એટલુંજ નહિ પણ દરેક દવા શરીરમાં જઈ ઝેરી અસર કરે છે.** બીજા અન્ય વધારે કષ્ટદાયી રોગો ઉત્પન્ન કરી દરદીને અકાળે યમદ્વાર દેખાડે છે આવા નિષ્પક્ષપાત અને નિશ્ચિત અભિપ્રાયો પર વજન રાખી દરદીને દવા આપી સાજો કરવાનો માર્ગ ત્યાગ કરવો, ઉચિત અને હિતકર છે એજ નિર્ણય સાહજીક છે ઔષધોપચાર શાસ્ત્ર એક વ્યાધિ મટાડી બીજાને ઉત્પન્ન કરવાના સિદ્ધાંન્તપર કામ કરે છે એટલે કે મૂળ વ્યાધિ મટાડવા સારૂ ઔષધ જનિત વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરવાની તેની પધ્ધતિ છે જ્યારે ઔષધ આપવામાં આવે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે ત્યારે આમજ બને છે, એ, આ પુસ્તિકામાં ધુરંધર વૈદ્યોના આધારભૂત પ્રમાણો વડે સાબીત કરેલું છે ઔષધોપચાર રોગનું કારણ અંદરને અંદર રાખે છે અને ફક્ત તેનાં બાહ્ય ચિન્હો દબાવી દે છે. સામાન્ય બુદ્ધિનો માણસ પણ સમજી શકે કે રોગનું કારણ અંદર ન રહેવા દેતાં બહાર કાઢી નાંખવું જોઈએ. ઘરમાં દરમાંથી સાપે, ડોકું બહાર કાઢયું હોય તો સાપને જ દરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી દેવો ઉચિત છે કે દરને પુરી દઇ સાપને અંદર રાખવો ! સાપ અંદર હશે તો બીજું દર પાડી બહાર નીકળી નુકશાન કર્યા શિવાય રહેશે નહિ ઘરમાં એકઠો થયેલો કચરો બહાર નાંખી દેવો કે તેના પર વાસણ મુકી ઢાંકી રાખવો ? દવાઓ આપવાથી રોગનાં કારણો અંદર રહેવાથી વળી એક બીજો દુશ્મન શરીરમાં પ્રવેશે છે એક તો રોગરૂપી શત્રુ તો હતો જ અને બીજો દવાના ઝહેરરૂપી શત્રુ અંદર આવ્યો શરીરને આ બંન્ને દુશ્મનોને બહાર કાઢવા રહ્યા. હસ્તા મલક જેવું સ્પષ્ટ છે કે કોઇપણ માણસ બે શત્રુઓ સાથે એકના જેવું લઢી શકે નહિ અને બે વજન એક વજન જેટલું સહેલાઈથી ઉપાડી શકે નહિ. શરીરમાં એકઠા થયેલા કચરાને બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરનાર શરીરમાં દવા રૂપી ઝેર ઘાલવું તે શત્રુથી ઘેરાયેલા માણસના હાથપગ બાંધી લેવા બરાબર છે શું ઝેરથી ઝેર બહાર નીકળી શકે ? એક ગંદકીથી બીજી ગંદકી દૂર થઇ શકે ? ઔષધોપચારની ખામીયો જે ચોથાં પ્રકરણમાં જણાવી છે તે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે એકજ જગ્યાએ જવાના બે માર્ગ હોય તો દરેક ડાહ્યો માણસ, ખાડા ટેકરા તેમજ ભયંકર વાઘવરૂઓ વાળો રસ્તો છોડી દેશે. જો દવા આપી રોગ મટાડવાના માર્ગમાં કાંઇપણ જોખમ હોય અને કુદરતી રોગોપચાર નિર્ભય હોય તો તેજ પદ્ધતિ પસંદગીને પાત્ર છે. એ દેખીતું છે કુદરતી રોગોપચારનો મુખ્ય સિદ્ધાન્ત એ છે કે **જે પ્રકારનું જીવન નિરોગ માણસના આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરે છે તેજ પ્રકારનું જીવન દરદીને સાજો**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરે છે સિદ્ધાન્તની સાથે ઔષધોપચારનો દવારૂપી ઝેર આપ્યા શિવાય દરદીનું દરદ મટેજ નહિ તે સિધ્ધાન્ત સરખાવવાથી, સામાન્ય બુદ્ધિવાળા માણસની જે વિશેષે કરી આ પુસ્તકનાં પ્રકરણ ચોથામાં ઔષધોપચારની અન્ય ખામીયો જણાવેલી છે તેનું સમગ્ર દીગ્દર્શન નીગાહમાં લેનારની ખાત્રી થશે કે કુદરતી રોગોપચારજ રોગોનો નિર્ભય અને ભરોસાલાયક આધાર છે પ્રકરણ ૮ થી ૧૦ સુધીમાં કુદરતી રોગોપચારની પ્રશંસા કરતાં ઘણાં વર્ષોના અનુભવી ડોકટરો તેમજ અન્ય પ્રસિદ્ધ રોગીઓએ જે હૃદયસ્પર્શી શબ્દોમાં તેમના સચોટ અભિપ્રાયો બતાવ્યા છે તે ધ્યાનમાં રાખવા જેવા છે કેટલાક પ્રમાણિક અને પ્રસિદ્ધ ડોકટરો, એ તો લોકાપવાદનો તેમજ દ્રવ્ય હાનિનો તેમજ પ્રતિષ્ઠા નાશના ભયનો ત્યાગ કરી દરદીઓને દવા આપવાનુંજ બંધ કરી કુદરતી રોગોપચારથીજ અસંખ્ય દરદીઓને સાજા કર્યા છે તે કુદરતી રોગોપચારની શ્રેષ્ઠતાનો સબળ પુરાવો છે તે ઉપરાંત વળી કુદરતી રોગોપચાર કરવાનાં સાધનો સર્વ સ્થળે પ્રાપ્ય હોય છે તે સાધનો ગરીબમાં ગરીબ માણસ નામનુંજ ખર્ચ કરી ખરીદી શકે છે, તે ઉપચાર કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવામાં વિદ્વતાની કાંઈ જરૂર ન હોઈ એક ચાલાક ગામડીયાને પણ ઉકત ઉપચારો કરતાં આવડી જાય છે, આ ઉપચારો કરવાથી રોગો તેની પથારીમાંથી સશકત ઉઠે છે અને ઔષધોપચારી સારવારના દરદીની માફક તેને ઘણી મુદત સુધી નિર્બળ રહેવું પડતું નથી અને તરતજ પોતાના મામુલી ધંધેવળગી જઈ શકે છે આ બધી વિશિષ્ટતાઓમાં સારી ઉપચાર પદ્ધતિ કઈ છે તે નિર્ણય કરતી વખતે ભુલી જવા જેવી નથી જ દરેક વિચારવંત વાંચકે પોતાના સ્મૃતિપટ પર કોતરી રાખવું જોઈએ કે, જે બુદ્ધિશાળી વિદ્વાનોએ, શુદ્ધ બુદ્ધિથી, જન સમાજને આયુષ્ય ભક્ષક અને કષ્ટદાયી દરદોથી મુકત કરવા માટે પોતાના જીવનનાં ઉત્તમોત્તમ વર્ષોમાં અથાગ પરિશ્રમ વેઠેલો છે, જેમણે, વૈદકશાસ્ત્રમાંથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉત્તમોત્તમ પ્રાપ્ય જ્ઞાન મેળવેલું છે, જેમણે, અસંખ્ય રોગીઓ પર પોતાનાં આપેલ ઔષધોની થયેલ અસરોનું નિષ્પક્ષપાત રીતે બારીક નિરિક્ષણ કરેલું છે, જેમણે પોતાના વૈદકીય ધંધામાં અગ્રગણ્ય પદવી અને પ્રતિષ્ઠા કેવળ પોતાની બાહોશીને લીધે જ મેળવેલી છે. જેઓએ પોતાનો અભિપ્રાય, પોતાના ધંધામાં, અનેક વર્ષો વ્યતિત કરી, સ્વાનુભવથી જ દર્શાવેલો હોઈ, અન્ય વિદ્વાનોએ પણ તે પ્રમાણભૂત અને વિશ્વાસનીય ગણેલો છે અને વિશેષે કરી, જેઓએ લોકકલ્યાણ ધ્યાનમાં લઈ ઝેરી દવાઓ આપવાનું છોડી દઈ, પોતાના શુદ્ધ બુદ્ધિના વિચારો આચારમાં મુકવા માટે, ધન અને યશ બંન્નેની હાનિનો ભય સ્વીકારી, કેવળ કુદરતી ઉપચારક તરીકે જ વૈદકીય ધંધો કરેલો છે એવા બહુશ્રુત વિદ્વાન અનુભવીયો જ જ્યારે નિશ્ચયાત્મકરીતે માંદા માણસની સારવારમાં કોઇ પણ પ્રકારની દવાનો ઉપયોગ રોગ વૃદ્ધિકર અને અકાળ મૃત્યુદાયક ગણી, કુદરતી રોગોપચાર કરવા, આગ્રહ પૂર્વક સુચના કરે છે ત્યારે આવા નિષ્ણાત અભિપ્રાયોની અવગણના કરી લોકાપવાદના જ ભયાનક કારણે ઝેરી ઔષધો વાપરે જઇ રોગીના ધન અને અમૂલ્ય આયુષ્યની આહુતી આપેજવી તેના જેવું બીજું કયું આત્મઘાતી કૃત્ય હોઇ શકે? આમ હોવાથી આ પુસ્તિકામાં સચોટ દર્શાવ્યા પ્રમાણે કુદરતી રોગોપચારરૂપી નિર્દોષ અલ્પ અને સુપ્રાપ્ય સાધનોથી કાર્ય સાધક અને બીન ખર્ચાળ, પધ્ધતિ, સાજા થવાની સારામાં સારી રીત છે. એવા નિશ્ચયપર આવી, પોતાના તેમજ પોતાના કુટુમ્બીજનો તેમજ અન્ય પરિચિત મંડળની વ્યાધિ નિવૃત્તિ સમયે- "દવા કર્યા શિવાય મારી નાખ્યો," પૈસા ખરચવા માટે દવા કરી નહિ" એવી અજ્ઞાન લોકોની ભાવી નિંદા ભયની અવગણના કરી, દવાનો જરાપણ ઉપયોગ ન કરી, ઈશ્વર ઉપર અસીમ શ્રદ્ધા રાખી, કુદરતી રોગોપચારનોજ ઉપયોગ કરવાનો આગ્રહ રાખવાનું પોતાનું કર્તવ્યકર્મ સમજશે એવી સકારણ આશા છે.

સાબરમતી, **અમદાવાદ**
નવયુગ આરોગ્ય મંદિર }

જટાશંકર નાન્દી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧—મનુષ્ય શરીરનું ચમત્કારિક બંધારણ.

પ્રકરણ ૨—મંદવાડનું મૂળ અને તેમાં કુદરતની કરામત.

પ્રકરણ ૩—રોગ મટાડવા માટેની બે મુખ્ય રીતો અને તેના મુખ્ય સિધ્ધાંતો.

પ્રકરણ ૪—ઔષધોપચારની ખામીઓ.

પ્રકરણ ૫—દવાની શરીર પર થતી ઝેરી અસર અને રોગીઓનાં થતાં અકાળ મોત.

પ્રકરણ ૬—મહાન પુરૂષો તથા વિશ્વવિખ્યાત ડાકટરોએ દવાઓનો કરેલો તિરસ્કાર.

પ્રકરણ ૭—દવા વિના રોગ મટેજ નહિ એ માન્યતા નુકશાનકારક વ્હેમ છે.

પ્રકરણ ૮—કુદરતી રોગોપચારના અનુપમ ફાયદાઓ.

પ્રકરણ ૯—મહાન્ ડાકટરો તથા અગ્રગણ્ય વ્યક્તિઓએ કુદરતી રોગોપચારની કરેલ પ્રશંસા.

પ્રકરણ ૧૦—કુદરતી રોગોપચારનો વધતો જતો ફેલાવો.

પ્રકરણ ૧૧—કુદરતી રોગોપચાર આપણા દેશને ખાસ અનુકુળ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વ રોગની સૌથી સરસ સારવાર

પ્રકરણ ૧

મનુષ્ય શરીરનું ચમત્કારિક બંધારણ

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે, પોતાની અગાધ શક્તિથી ઉત્પન્ન કરેલાં સર્વ પ્રાણી શરીરો કરતાં મનુષ્ય શરીરની રચના કરવામાં, પોતાની અથાગ અદ્ભૂત શક્તિ વિશેષ વાપરી છે. આ અનુપમ તનુ મંદિરની રચના, એવી તો ગહન અને વિલક્ષણ છે કે, આ પ્રગતિમય યુગમાં, નામાંકિત શારીર શાસ્ત્રીઓ પણ દીર્ઘકાળ શોધો અને પ્રયોગો કર્યા છતાં, તેને વિષે હજુ સુધી, સત્ય અને નિશ્ચિત જ્ઞાન મેળવી શકયા નથી. સર આરથરકીથ, જે શરિરશાસ્ત્રનો પ્રખ્યાત નિષ્ણાત છે તેને પોતાના મનુષ્ય શરીર નામના અનુપમ ગ્રંથમાં કબુલ કરવું પડયું છે કે હજુ પણ બે થી ત્રણ હજાર વર્ષ સુધી, શાસ્ત્રોક્ત નિયમાનુસાર શોધો કરવામાં આવે તો, મનુષ્ય શરીરની રચના સંબંધી કેટલુંક વિશેષ સત્ય જ્ઞાન આપણને મળે.

આપણા દેહમાં ૨૦૦ ઉપરાંત હાડકાં છે, ૫૦૦ સ્નાયુઓ છે. આપણી રગોમાં, ૧૨ શેર અને આખા શરીરમાં પોણો મણ લોહી, અહોનિશ વહે જાય છે આપણું હૃદય, એક મીનીટમાં ૭૦ વખત, કલાકમાં ૪૨૦૦ વખત દિવસમાં લગભગ એક લાખ વખત અને વર્ષમાં, લગભગ પોણા ચાર કરોડ વખત ધબકે છે. દર મિનિટમાં ૯૦ વાર ધબકી, એક ધબકારે અધોળ ૨ા રૂપીયા ભાર અર્થાત્ એક મીનીટમાં, ૪ા શેર લોહી, એક કલાકમાં ૬ાાા પોણા-સાતમણ લોહી, અને આખા દિવસમાં ૧૬૨ મણ લોહી, આગળ ધકેલી શકે છે. આપણા રક્તનું એક બિંદુ, ત્રણ મિનિટમાં, આખા શરીરની પ્રદક્ષિણા કરી, પાછું હૃદયમાં આવે છે. એટલે કે, દરરોજ ૧૬૮ માઇલની મુસાફરી કરે છે. આ રીતે, શરીરનું તમામ લોહી હૃદયમાં થઇ, આખા શરીરમાં રાત દિવસ ફર્યા કરે છે. આવી રીતે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધકેલનાર, આ મુઠી જેવડા ચમત્કારિક અવયવનું વજન, માત્ર ગણ્યાગાંઠયા નવ અધોળ જ છે કોઈ મનુષ્ય શકિત આવી રચના કરી શકે? આપણી પચનેન્દ્રિય, હોઠથી ગુદા દ્વાર સુધી ૩૦ ફીટ લાંબી છે.

આપણી ત્વચામાં, ૭૦ લાખ છિદ્રો છે આ દરેક છિદ્ર, મળ બહાર કાઢનારી ગ્રંથીનું દ્વાર છે. આ છિદ્રાવાળી ગ્રંથીઓને એક મેકને અડીને ગોઠવવામાં આવે તો, ૨૮ માઇલ લાંબી ગટર થાય. આ અઠાવીસ માઇલ લાંબા શરીરના ખાળમાંથી, દરરોજ બશેર ઝેરી મળ, બહાર નીકળે છે.

આપણે, એક કલાકમાં ૧૨૦૦ વખત દિવસમાં ૨૯ હજાર વખત, ને વરસમાં એક કરોડ વખત, શ્વાસોશ્વાસ લઇએ છીએ. આપણાં ફેફસામાં, ૬૦ કરોડ હવા ચુસવાની કોથળીયો છે. જેને, પાથરવામાં આવે તો, ૩૦૦ વાર લાંબી, ને એક વાર પોહોળી જગ્યા રોકી શકે છે અર્થાત્ તેમનો સમાવેશ થવા, ૩૦ ફુટ લાંબો અને ૩૦ ફુટ પોહોળો ઓરડો જોઇએ. આવી દરેક કોથળીમાં અતિ સૂક્ષ્મ, અસંખ્ય રકતવાહિનીઓ છે.

આ શરીર યંત્રની રચના એવી અદ્‌ભૂત રીતે કરવામાં આવી છે, કે સતત આંતરિક ક્રિયાયોથી, શરીરનો વિકાસ આપો આપ થયે જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ, સતત ઉપયોગ દ્વારા, જે શરીરના પરમાણુંઓનો નાશ થાય છે, તેની દુરસ્તી કરવાની શકિત પણ તેમાં હોવાથી બાહ્ય મદદ શિવાય આપો આપજતેની દુરસ્તી થતી રહે છે, ગમેતેવો બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય આવું અલૌકિક યંત્ર બનાવી શકયો નથી અને કદી પણ બનાવી શકશે નહિ.

આવા દુર્લભ, ચમત્કારિક અને રક્ષાપાત્ર મનુષ્ય દેહનું સ્વાભાવિક કાર્ય જ્યારે અવ્યવસ્થિતથઇજાય ત્યારે તેને મુળ સ્થિતિમાં લાવવા માટે, સૌથી સારામાં સારી અને નિર્દોષ ઉપચાર પદ્ધતિ પસંદ કરવાની દરેક મનુષ્યની પવિત્ર ફરજ છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૨

મંદવાડનું મૂળ અને તેમાં કુદરતની કરામત

ગયા પ્રકરણમાં મનુષ્ય શરીર એ ઇશ્વરની મહા ચમત્કારીક કૃતિ છે એમ જણાવવામાં આવ્યું છે આ પ્રકરણમાં આવો અનુપમ શરીરધારી મનુષ્ય માંદો શાથી પડે છે અને તેને મંદવાડ લાવવામાં કુદરતનો શો હેતુ છે તે સમજાવવામાં આવશે. જેવી રીતે મનુષ્ય કૃત યંત્રોને ઉપયોગમાં લેવા સારૂ અમુક કૃત્યો કરવાં આવશ્યક છે તેવીજ રીતે મનુષ્ય દેહ નિરોગી રાખવા માટે આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરીને દરેક મનુષ્યે પોતાની રહેણી કરણી રાખવી જરૂરની છે જે મનુષ્ય આ નિયમોને અનુસરીને પોતાનું જીવન નથી ગાળતો તે મનુષ્ય તેના શરીરમાં રોગનું મૂળ વાવે છે. કુદરતી નિયમો અચળ છે અને તેના ભંગ કરનારને શિક્ષા થયા સિવાય રહેતી નથી. એક સાદો દાખલો આપી આ હકીકત વિશેષ સ્પષ્ટ કરીને આપણા શરીરમાં ઇશ્વરે ચાર મુખ્ય મળ દ્વારો આપેલાં છે (૧) ગુદા (૨) મૂત્રાશય (૩) ફેફસાં અને (૪) ચામડી શરીરની સતત ચાલતી આંતરિક ક્રિયાઓથી શરીરમાં નિરંતર મળ ઉત્પન્ન થયે જાય છે આ મળને બહાર કાઢી નાંખવો જોઇએ જો શરીરની અંદર રહે તો રોગ થાય છે આ નિયમ વિરૂદ્ધ વર્તન રાખી કોઇ મનુષ્ય ગુદાદ્વારા મળ બહાર કાઢી નાંખવાનો હોય તે મળનો અવરોધ કરી તેને બહાર ન જવાદેતો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેવીજ રીતે અન્ય મનુષ્ય મૂત્રનો યથા સમય ત્યાગ ન કરીને મૂત્રાશયમાં તેને રોકી રાખે તેમજ શુદ્ધ હવાથી ફેફસાં ભરવાં જોઇએ તેને બદલે મલીન કવાકેમન્ય ઝેરી વાયુ ફેફસાંમાં જવાદે અગર તો ચામડીને મલીન રાખીને પરશેવા દ્વારા મળ બહાર નીકળી જવા ન દેતો તે તે રોગી થયા સિવાય રહેજ નહિ આ આરોગ્યઘાતક કૃત્યોથી શરીરમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જે વિક્રિયા થાય છે તેની અસર પણ આપણને તુરતજ જણાય છે આ દાખલાઓથી સમજાશે કે મનુષ્ય શરીર નિરોગી રાખવું હોય તો આપણે જે કૃત્ય કરવું જોઇએ તે કરવું પડે અથવા જે કૃત્ય ન કરવું જોઇએ તેનો ત્યાગ કરવો પડે સદ્‌ભાગ્યે આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમો સાવ સાદા છે અને તેથી સાજા રહેવું તે મુશ્કેલ વાત નથી જોકે આ લેખમાં આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્ર વિષે કાંઇ વિવેચન અસ્થાને છે તો પણ મંદવાડ શાથી આવે છે અને વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરવામાં કુદરતનો શો હેતુ છે તે સમજાઇ શકે તેટલા પુરતુંજ અહિ સ્પષ્ટિકરણ કરીશું કુદરત મનુષ્ય શરીરમાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં મહામૂલ્ય તત્વ વીર્ય ઉત્પન્ન કરે છે આ તત્વ એકજ ઇરાદે ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. અને તે એકે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હવે જો મનુષ્ય આ ઇરાદો બાજુએ મુકી કેવળ આનંદ મેળવી પોતાની વિષયેચ્છા તૃપ્ત કરવા સારૂ અકાળે સ્ત્રી સંગ કરે તોતે કુદરતના એક મોટા નિયમનો ભંગ કરે છે અને તેથી તે રોગ અને અકાળ મૃત્યુને આધીન થયા શિવાય રહેતોજ નથી અન્ય ઇન્દ્રિયોના વિષયનો દુર-પયોગ પણ તેટલો આરોગ્ય ઘાતક છે. ઇશ્વરે મનુષ્ય ને જે આહાર ખાવા યોગ્ય બનાવ્યો છે તેન ખાઇને અગરતો પોતાનાથી સુખ પૂર્વક પાચન થઇ શકે તેથી વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક ખાઇને અગર, જીભનો સ્વાદને વશ થઇ પોતાને માફક ન આવતો હોય તે પદાર્થ ખાઇને અગર દિવસે અને રાતે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં રહેવાને બદલે બંધેજ હવામાં રહીને અગર તનની કે મનની ગજા ઉપરાંત મેહનત કરીને સૂર્ય પ્રકાશનો પુરતો લાભ ન લઇને અગર રાત દિવસ ચિંતામાં રહીને અગર ઉજાગરા વેઠીને અગરતો માદક પદાર્થો જેવાકે દારૂ તમાકુ ગાંજો વિગેરેનાં દુર્વ્યસનો સેવીને જો મનુષ્ય કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરે તો રોગગ્રસ્ત થયા શિવાય રહે નહિ. આ કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન રાખવાથી એ રીતે મંદવાડનાં મૂળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોપાય છે (૧) એકતો શરીરની સ્વભાવિક ક્રિયામાં વિક્ષેપ પડવાથી શરીરમાં જે મળ બહાર નીકળી જવો જોઇએ તે શરીરમાં અંદર જમા થયે જાય છે અને (૨) અયોગ્ય રહેણી કરણીથી શરીર અંદર બહારનો મળ જઈ જમાથતા મળમાં ઉમેરો થાય છે. આ સંચિત થયેલો મળ યોગ્ય સમયે મળના પ્રમાણમાં વ્યાધિરૂપે અનેક ચિન્હોમાં બહાર આવે છે કોઇને તાવઆવે છે તો કોઇને સંધીવા થાય છે કોઇને દમનો રોગ થાય છે તો કોઇને ક્ષય લાગુપડે છે. ગમે તે રોગ થાઓ તોપણ તેનુ મૂળ તો કુદરત વિરૂદ્ધનીરહેણી કરણીથી શરીરમાં એકઠો થયેલો કચરો છે જેણે શરીરના ધાતુઓને દુષિત કરેલા હોય છે મનુષ્યના શરીરના બંધારણમાં રોગોત્પાદક દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખવાની સ્વભાવિક શક્તિ રહેલી છે તેને અનુસરીને જે શરીર પ્રયત્ન થાય છે તે ચિન્હોને આપણે રોગ તરીકે ઓળખીયે છીએ (એ) ભાંગેલા હાડકાનું પોતાની મેળે સંધાઈ જવું. (૨) બળેલી ચામડી નવી આવવી (૩) હદ ઉપરાંત ખાધેલો ખોરાક ઝાડા કે ઉલટી વાટે બહાર નીકળી જવો (૪) થયેલ ગુમડામાંનું પરૂ લોહીમાં મળી તેને ઝેરી ન બનાવે માટે પરૂની આસપાસ જાડી ચામડીની કોથળી બનાવવી (૫) આંખમાં પડેલા કણાને પાણી છોડી બહાર કાઢી નાંખવું (૬) નાસિકાદ્વારા લીંટ કે બળખાદ્વારા ખરાબ પદાર્થો શરીર બહાર કાઢી નાંખવા (૭) પરસેવા-દ્વારા શરીરનો કચરો કાઢી નાંખવો. વિગેરે મનુષ્યને આરોગ્ય રાખવાની શરીર યંત્રની કારમી કરામતો છે. તે શુભ કૃતિઓ મિત્ર રૂપે થાય છે દુસ્મન રૂપે થતી નથી. મંદવાડમાં મનુષ્યને દરદ મુકત કરવાના કુદરતના પ્રયત્નો સતત ચાલુજ હોય છે આ પ્રયત્નને દવા આપી દાબી દેવાથી નુકશાન થયા શિવાય રહેજ નહિ એ સહજમાં સમજમાં આવે તેવું છે, કુદરત એટલી તો કૃપાળુ છે કે માણસને વ્યાધિ મુકત રાખવા માટે અને શરીરમાં દાખલ થઈ ગયેલ વિજા-તીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવા માટે તે વર્ષોના વર્ષો સુધી સતત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રયત્ન કરે જાય છે એક લડવૈયાને ૨૫ વર્ષપર ગોળી વાગી હતી અને શરીરના ઉંડાણમાં પેસી ગઈ હતી તે થોડે થોડે એટલી તો ઉપર આવી કે શસ્ત્ર વૈદે ચામડીનું પ્રથમ પડ ખોલી સહેલાઈથી ખેંચી કાઢી હતી આ ઉદાહરણમાં કુદરતે લાગલાગટ ગોળી બહાર લાવવા ૨૫ વર્ષ પ્રયત્ન કર્યો હતો. આવા બનાવોથી આપણી ખાત્રી થાય છે કે ઇશ્વરે આપણને પોતાનીજ શકિતથી રોગ નાશ કરી શકે તેવું શરીર આપી પોતાની અપાર દયાની પ્રતિતી આપી છે ઉપરના વિવેચનથી સહજ ધ્યાનમાં આવશે કે સરજનહારે માનવજાતપર રહેમ નજર રાખી તેનું શરીર મંદવાડનાં મૂળ ઘાલી બનાવ્યું નથી પરંતુ માણસ પોતેજ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનો ભંગ કરી અયોગ્ય રહેણી કરણી રાખી, હાથે કરીને રોગી થાય છે વિશેષમાં પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે મનુષ્ય શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન કરનાર કારણને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા જે મિત્રરૂપે પ્રયત્ન કરે છે અને જેને આપણે મંદવાડ તરીકે ઓળખીયે છીએ તેનાથી ગભરાઈ ન જઈ નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી આ પ્રયત્નમાં શાંતિથી ધૈર્ય રાખી સહાય કરવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૩

રોગ મટાડવાની બે મુખ્ય રીતો અને તેના મુખ્ય સિદ્ધાન્તો

રોગ મટાડવા માટે બે મુખ્ય રીતો છે અને જો કે આ બે રીતો અંદર અનેક પેટા રીતોનો ઉદ્ભવ થયેલો છે પરંતુ સિધ્ધાન્તની દૃષ્ટિએ બે જ મુખ્ય છે આ બે પદ્ધતિઓ નીચે પ્રમાણેની છે,

[૧] ઔષધોપચાર પદ્ધતિ જેમાં હરકોઈ પ્રકારની દવા આપી દરદીનો રોગ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[૨] કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિ જેમાં દરદીને કોઇ પણ પ્રકારની દવા આપ્યા શિવાય કેવળ હવા પાણી સૂર્ય પ્રકાશ, આહાર કસરત વિગેરે જેવા કુદરતી સાધનોથી વ્યાધિ મટાડવામાં આવે છે.

ઔષધોપચાર પદ્ધતિનો એ સિદ્ધાન્ત છે કે દરદીને રોગનાં ચિન્હો જણાય તે ચિન્હો દબાઇ જાય તેવા ગુણવાળી દવા આપી તે ચિન્હો દાબી દેવાં જેમકે [૧] તાવ આવ્યો હોય અને શરીરની ગરમી વધી ગઇ હોય ત્યારે એવી દવા આપવી કે જેથી શરીરની ગરમી ઘટી જાય [૨] ઝાડા થતા હોય તેને એવી દવા આપવી કે જેથી ઝાડા બંધ થઇ જાય અને [૩] બંધકોશવાળાને ઝાડા થાય તેવી દવા આપવી આ પુસ્તકના આગલા પ્રકરણમાં વિગતથી જણાવેલું છે કે આ પદ્ધતિ રોગીને પ્રથમ દર્શનિય મદદ આપતી હોય એમ જણાય છે પરંતુ "ભૂત મરે અને પલિત જાગે" એ કહેવત પ્રમાણે જે ઝેરી ઔષધો રોગ મટાડવાના હેતુથી આપવામાં આવે છે તેની અસરથી, રોગીને લાભ કરતાં અનેક ઘણું વધારે નુકશાન કરે છે ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે જ્યાં જ્યાં દવાઓનું સામ્રાજ્ય ચાલે છે ત્યાં ત્યાં યમ રાજાને પુષ્કળ ભક્ષ મળે છે. મનુષ્ય આયુષ્ય ઘટે છે. જીવનશકિત ક્ષીણ થતી જાય છે અને વ્યાધિઓ વધે છે એટલુંજ નહિ પણ તેમનું સ્વરૂપ કષ્ટદાયી, ભયંકર, અને પ્રાણઘાતક થાય છે અકાળ મૃત્યુઓ સામાન્ય થઇ જાય છે.

કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિનો સિદ્ધાન્ત એ છે કે શરીરમાં જે કારણોથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તે કારણોજ દૂર કરવાં જેવી રીતે મૂળ જ કાપી નાંખવામાં આવે તો ડાળાં–પાંખડાંનો નાશ થાય છે તેવીજ રીતે જે કારણોથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તે જ કારણોનો નાશ કરવાથી રોગ મટી જાય છે. કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળી આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમો અગર જે નિયમનો ભંગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કર્યો હોય તેનો ભંગ કરતો તેને અટકાવી આરોગ્ય રક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમોનું તેની પાસે પાલન કરાવવું અને તેના શરીરમાં જે રોગોત્પાદક પદાર્થોનો સંચય થયો હોય તે, શરીરનાં મળોત્સર્ગદ્વારો મારફત બહાર કાઢી નંખાવવો. શરીરનું બંધારણ જ એવું છે કે તે રોગ મટાડવાનો પોતા તરફથી પ્રયત્ન કરે જ જાય છે આ પ્રયત્નને વાયુ, પાણી પ્રકાશ વિગેરે કુદરતી સાધનોની સહાયથી વેગ આપવામાં આવે છે. તેની જીવનશકિત કે જેના બળ વડે તે રોગ મુકત થાય છે તેનું સંરક્ષણ કરવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં વૃદ્ધિ પણ કરવામાં આવે છે આ ઉપચાર પદ્ધતિ સામાન્ય બુદ્ધિ ગ્રાહ્ય, સરળ સોંઘી અને આપણા દેશને ખાસ અનુકુળ છે. આ રીતનો પ્રચાર દુનીયાનાં સર્વ સુધરેલ સ્થળે પ્રતિદિન વધતો જ જાય છે. જો કે આ પદ્ધતિની સામે અન્ય પદ્ધતિના અનુયાયીઓએ પોતાના સ્વાર્થ ખાતર ઘણો વિરોધ બતાવ્યો હતો અને રાજ્યનો પણ આશ્રય લીધો હતો છતાં પણ કુદરતી રોગોપચાર જનસમાજને ઘણો લાભદાયી જણાયાથી તેઓ ફાવી શકયા ન હતા એટલુંજ નહિ પણ ખુદ ઔષધોપચાર પદ્ધતિના કેટલાક પ્રમાણિક અને પ્રખ્યાત પદવીધરોએ જ, જન સમાજના હિત સારૂ તેના દોષો પ્રસિદ્ધિમાં મુકી એ પદ્ધતિનો પ્રમાણિકપણે ત્યાગ કરી કુદરતી રોગોપચારનો જાહેર સ્વીકાર કરી તેના પરમભકત બન્યા છે. ખુદ ડાકટરોનેજ આ પદ્ધતિ સ્વીકારવા યોગ્ય લાગવી, એ હકીકત તેના ગુણોની મોટામાં મોટી સાબીતી છે. આગલા પ્રકરણોમાં બન્ને પદ્ધતિઓના કાર્ય વિષે સવિસ્તર વર્ણન કરેલ હોવાથી અત્રે તેની પુનરૂકિત કરેલી નથી. પ્રકરણ ૮ માં કુદરતી રોગોપચારના અનુપમ ફાયદાઓના અંગે આપેલા, ઉકત પદ્ધતિના સિદ્ધાન્તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૪

ઔષધોપચાર પદ્ધતિની મુખ્ય મુખ્ય ખામીઓ

[૧] વૈદક વિદ્યા એ શાસ્ત્ર નથી આડંબર છે [૨] રોગોપચારનાં સાધનો ઝેરોમાંથી તૈયાર કરેલાં હોવાથી રોગીઓને નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી [૩] રોગ નિદાન કરવામાં થતી અવશ્ય ભૂલો સારવારની ભૂલમાં પરિણમે છે અને તેથી રોગીઓનો સંહાર થાય છે [૪] દવાઓની ઝેરી અસરથી, દરદો, પાછળથી મટેલા રોગ કરતાં બીજા વધારે ભયંકર રોગનો ભોગ થાય છે [૫] દવાઓની શરીર પર થતી અનિશ્ચિત અસરને લીધે નિષ્ફળ નીવડેલી દવા સમયે પ્રાણઘાતક નીવડે છે (૬)ડાક્ટરો એ અમુક રોગો અસાધ્ય છે એમ જણાવવાથી દરદોમાં ઉત્પન્ન થતો ભય પ્રાણઘાતક નીવડે છે (૭) નિષ્ણાત ડાક્ટરો પોતાનાજ રોગ મટાડી શકતા નથી એ હકીકત દવાનું નિરૂપયોગી-પણું પુરાવાર કરે છે [૮] કુદરતી કાયદાનો ભંગ કરાવી કુદરતને મદદ કરવાનો ડૉક્ટરોનો ઢોંગ દરદીને પારાવાર નુકશાન કરે છે (૯) સગર્ભાસ્ત્રીઓની દવાઓથી સારવાર થવાથી જન્મનાર બાળકોને ભયંકર નુકશાન થાય છે અને ગર્ભપાતોની સંખ્યા વધે છે (૧૦) ડાકટરો ઇરાદાપૂર્વક વિના કારણે ગર્ભપાત કરાવે છે (૧૧) જંતુવાદથી શરીરમાંના જંતુઓ મારવાના ઇરાદાથી આપેલ ઝેરી દવાથી ડાકટરો દરદીઓની જીવન શકિતનો નાશ કરે છે [૧૨] સડેલા લોહી અને ગંધાતા પાચ પરૂ જેવા ઘૃણાસ્પદ પદાર્થોની બનાવેલી રસીઓ પીચ-કારી વડે શરીરમાં દાખલ કરવાથી લોહીમાં રોગોનો વધારો થાય છે [૧૩[ડાકટરો જે રોગ દવાથી મટાડે છે તેજ રોગ થોડા સમય પછી એથી પણ વધારે સખ્ત રૂપમાં દરદીને થાય છે [૧૪] ડાકટરો દવાનો શોધ કરવાના હેતુથી, મુંગા પ્રાણીઓ ઉપર, કમકમાટી ભરેલી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને રાક્ષસી નિર્દયતા વાપરી તેમને રીબાવી રીબાવીને મારી નાંખી હિંસા કરે છે [૧૫] જુદા જુદા ગુણવાળી દવાઓની ભેળસેળ કરી બનાવેલી દવા, દરદીને આપ્યાથી. દરદીના પેટમાં નુકશાન કારક મિશ્રણે જાય છે [૧૬] ડાકટરો દવા આપતી વખતે આરોગ્ય સંરક્ષણશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર જીવન ગાળવાની દરદીને સલાહ આપતા ન હોવાથી દરદ લંબાય છે [૧૭] ડાકટરો શરીરના ઉપયોગી અવયવો કાપી નાંખીને તેમજ બીનજરૂરી શસ્ત્રક્રિયા કરીને અનેક રોગીને આ જન્મ અપંગ અને નિરાધાર કરે છે.

પ્રકરણ ૫

ઔષધોપચાર પદ્ધતિની મુખ્ય મુખ્ય ખામીઓ.

જોકે દવાથી રોગ મટાડવાની રીતમાં ઘણી ખામીઓ છે છતાં તેમાંની મુખ્ય મુખ્ય ખામીઓ કે જેથી દરદીનું જીવન અવશ્ય જોખમમાં આવી પડે છે અને તેના આરોગ્ય અને ધનને વિના કારણ હાનિ થઈ તેનો સાજા થવાનો સમય આઘો ઠેલાય છે કે પ્રસંગે તેનું મરણ થાય છે. તે ખામીઓ સંક્ષેપમાં આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલ છે.

(૧) વૈદકવિદ્યા એ તો શાસ્ત્રજ નથી પણ પોકળ આડંબર છે એ ગણીત શાસ્ત્રીઓ દાખલાનો એકજ જવાબ લાવશે. એ નાવિકો વહાણો એકજ દીશા તરફ હાંકશે. એ રસાયનિક શાસ્ત્રીઓ પદાર્થનું પૃથઃકરણ કરી એકજ જાતના તત્વો શોધી કાઢશે, એ ઇજનેરો પાણીની નીકની સરખી સપાટી પસંદ કરશે પરંતુ એ ડોકટરો તો એક જાતના રોગીના નિદાન જુદાંજુદાં કરશે વળી જ્યારે લાગુ પડતી દવાનાં નામ લખવા બેસશે એટલે તો જમીન આસમાનનું અંતર પડશે જો વૈદકવિદ્યા નિશ્ચિતશાસ્ત્ર હોય તો આવી ભિન્નતા કદી પણ પડી શકે નહિ આથીજ પ્રોફેસર પારકર એમ. ડી. ને કબુલ કરવું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પડયું છે કે સર્વ શાસ્ત્રમાં વૈદક એ અતિશય અવિશ્વાસનિય શાસ્ત્ર છે. ડબ્લીનનું પ્રસિધ્ધ વૈદકીય પત્ર કહે છે કે અનિશ્ચિત અને અત્યંત અસંતાપકારક વૈદકીય કળા જેને આપણે ભ્રમમાં શાસ્ત્ર કહીએ છીએ તે નિઃસંદેહ શાસ્ત્રજ નથી પરંતુ એકમેકની વિરૂદ્ધના અભિપ્રાયો ઉતાવળાં અને ભૂલ ભરેલા નિર્ણયો, ગેરસમજુતી ભરેલા અને અર્થનો અનર્થ કરેલાં નિવેદનો સમાનતા વિનાની તુલનાઓ કારણ વિનાની કલ્પનાઓ અને નકામા એટલુંજ પણ નુકશાન કારક સિદ્ધાંતોની ભેળસેળ છે લંડનની બાદશાહી કોલેજના પંડિત ડાર્મેજ એમ. ડી. કહેછે કે મોઘમ પોકળ ને વિચારશૂન્ય બાબતોની માલિકાને શાસ્ત્ર નામ આપવું ઉચિત હોય તો હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર તેના અનુયાયીઓને મોટા લાંછનરૂપ છે એડીનબરોનો પ્રોફેસર ગ્રેગરી કહે છે કે વૈદકશાસ્ત્રનાં સો સિદ્ધાંતો પૈકી ૯૯ જુઠાણાં છે અને તેવીજ રીતે તેમના ઘણાંખરા મતો નકામો અને અર્થ વિનાનો બડબડાટ છે લંડનની રોયલ કોલેજનો પ્રસિદ્ધ આચાર્ય ડો. ઇવાન્સ એમ. ડી. કહે છે કે આપણા સમયનો વૈદકીય ધંધો એ અત્યંત અનિશ્ચિત અને અસંતાપકારક શાસ્ત્રપર રચાએલો છે વિચારવંત જનસમાજમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવા સારૂ તેમાં આવશ્યક તત્વજ્ઞાન તો શું પણ સામાન્ય બુદ્ધિનો પણ અભાવ છે.

(૨) રોગોપચારના સાધનો વિષમાંથી પસંદ કરેલા હોવાથી રોગીઓને હાનિ થયા શિવાય રહેતી નથી.

ન્યુયોર્કની વૈદકીય પાઠશાળાના પંડિત કલાર્ક એમ. ડી. એમણે કબુલ કર્યું છે કે આપણાં કહેવાતા વ્યાધિ વિનાશક ઔષધો એકએક ઝેર છે અને પરિણામે જેટલા પ્રમાણમાં મનુષ્ય ઔષધનો ઉપયોગ કરે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેના શરીરમાં કમજોરી આવે છે એક વિદ્વાન ડાકટર કહે છે કે હમેશ વધતીજતી દવાઓની સંખ્યા હાલમાં બે હજાર છે અને જ્યારે નિષ્પક્ષપાત રીતે તપાસવામાં આવે છે. ત્યારે શું જણાય છે ? આમાંનુ દરેક ઔષધ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સજીવ પદાર્થોને નાશ કરવાના ગુણવાળું હોય છે તેઓ બધાં સજીવ પ્રકૃત્તિઓને પ્રતિકુળ હોય છે અને જીવન ક્રિયાના સમાગમમાં આવતાં ઉત્પન્ન કર્યા શિવાય રહેતાં નથી વસ્તુતઃ તેમાંનો દરેક પદાર્થ વિષ છે વિધવિધ પ્રકારનાં ઔષધો બનાવવાની ક્રિયા બતાવનાર ગ્રંથમાં જે અગણિત ઔષધો બતાવ્યાં છે તેમાંથી આપણે કોઇ પણ ઔષધ પસંદ કરી સાજા માણસને ખવડાવીશું તો તેને ગમે તે પ્રકારનો વ્યાધિ થયા વિના રહેશે નહિ ડો. બ્રોડી કહે છે કે દાક્તરો પોતાના ચાલુ વ્યવહારમાં હરદંમેશ ૧૦૭ જાતનાં શુદ્ધ ઝેરો વાપરી રહ્યા છે જેમાં ફોસફરસ સ્ટ્રીકનીન, પારો, અફીણ, અને સોમલ એ મુખ્ય તીક્ષ્ણ ઝેરો છે આ હળાહળ ઝેરોને અન્ય પદાર્થો સાથે મિશ્રિત કરી અગણિત દવાઓ બનાવવામાં આવે છે વિખ્યાત ડો. ઓલીવર વેન્ડલ હોમ્સ વ્યાજબી કહે છે કે વૈદકને કલંક લગાડનારી વાત એવી છે કે તે વિદ્યા પોતાનેજ ફસાવનાર પ્રચંડ અંધશાસ્ત્ર છે તેને અનુસરી જીવનનો ધીમે ધીમે નાશ કરનાર ધાતુઓને ખાણમાંથી કાઢી તે ખાણો ખાલી કરવામાં આવી છે અનેક વનસ્પતિઓનો નાશ કરવામાં આવ્યો છે જનાવરનાં આંતરડાં તેમાં રહેલા દુર્ગંધયુક્ત પદાર્થો માટે ચીરવામાં આવ્યાં છે સર્પ વિગેરે ઝેરી પ્રાણીઓની કોથળીઓમાંથી વિષ કાઢી લેવામાં આવ્યું છે અને આ પ્રમાણે એકત્ર થયેલ દુર્ગંધી ભરેલ પદાર્થ શરીર પ્રકૃતિમાં કંઇ અશક્તિ આવવાથી કિંવા કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી અથવા યોગ્ય પોષણ ન મળવાથી જે મનુષ્યને માંદગી થઇ હોય છે તેના ગળામાં જબરજસ્તીથી રેડવામાં આવે છે જ્યારે દરેક દવા વિષ છે એ વાત ડાક્ટરોને પણ કબુલ છે તો પછી સાજા માણસને નુકશાન કર્યા શિવાય રહેતું નથી તે માંદા માણસના શરીરને નુકશાન ન કરતાં ફાયદો કરે છે એમ હજુ સુધી કોઇપણ ડાક્ટર સાબીત કરી શક્યો છે? કોઇપણ ડાક્ટર આ વિપરિત વસ્તુ સાબીત કરી શકેજ નહિ એ સહેજે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમજી શકાય એવું છે શું માંદા માણસની ઇન્દ્રિયોના ગુણ ધર્મ માં એવો ફેર ફાર અચિન્ત્ય છે કે ઝેર તે અમૃત બનાવી દે છે ? શું તેનાં ફેફસાં શ્વાસ ન લેતાં હૃદય શ્વાસ લેવા માંડે છે ? ને હૃદયનું કામ હોજરી કરે છે ? અને હોજરીનું કામ તેના ફેફસાં કરે છે ? મોટું આંતરડું મળ ત્યાગનું કામ મુત્રાશય ને સોંપે છે ? શું માંદો માણસ દેવતા પર હાથ મુકે તો બળતો નથી ? જો સાજા માણસની ઇન્દ્રિયો જે પોતાનું મામુલી કાર્ય કરે છે તે માંદા માણસની પણ ઇન્દ્રિયો કરતી હોય તો પછી જે ઝેરની અસર સાજા માણસને થાય છે તેજ માંદા માણસને થવીજ જોઇએ **ઉલટું તેની નબળી હાલતને લીધે વધારે થવી જોઇએ** માદા માંણસને રોગ મટાડવા ઝેર આપવાની જરૂર છે એ ઘાતક ભ્રમણા એ ભયંકર મરકીઓ ખુનખાર લડાઇઓ અને જીવલેણ દુકાળોએ જે મનુષ્યભોગ લીધા છે તેના કરતાં અનેક ગણો મનુષ્ય સંહાર કર્યો છે પ્રમાણિક ડૉકટરોએ તો કબુલજ કર્યું છે કે દરદી ઉપર ઝેરી દવાની અસર ઝેર રૂપ થાય છે ચિકિત્સા ક્ષેત્રમાં અમર કિર્તિ અને અઢળક દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરનાર ડૉ. ટ્રૉલ. એમ. ડી. કહે છે કે ઔષધો આપવાનો અર્થ એજ છે કે દર્દીનો રોગ વધારવો અને એની સ્થિતિ વધારે ગુંચવાડા ભરેલી કરી મુકવી કારણકે દવાઓ તો દરદીની હાલત હમેશાં વધુ કફોડી કરે છે એક માણસનું શરીર અશુદ્ધિઓથી ભરેલું છે એટલા માટે એને ઝેર આપવું એનો અર્થ એ થયો કે ભૂતને ભગાડવા માટે પલિતને બોલાવવો ઝેરી દવાઓ આપવી એટલે કુદરતના કાયદાઓ સામે હુલ્લડ મચાવવું જીવન તંત્ર પર ભારે બોજો નાંખવો અને શત્રુને સહાય આપવી આવી તો વાહીયાત દાકતરી ફિલસૂફી છે રોગી કે જેના શરીર યંત્રને બળ જાળવવાની ખાસ જરૂર છે તેને ઝેર આપી નબળો પાડી રોગ સામે લડવાને અશક્ત બનાવવાનું કૃત્ય કોઇપણ વિચારવંત વાચક હિત કારક ગણશે નહિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩) રોગ નિદાન કરવામાં થતી અવશ્ય ભૂલો સારવારની ભૂલમાં પરિણામે છે અને તેથી રોગીઓનો સંહાર થાય છે.

વૈદકશાસ્ત્ર નિશ્ચિત સિદ્ધાન્તો પર રચાયેલું ન હોવાથી રોગ પારખવામાં ભારે ભુલો થાય છે. પ્રસિદ્ધ બરનાર મેકફેડને એક દરદીને ન્યુયોર્કના દસ જુદા જુદા નામાંકિત ડાકટરો પાસે મોકલ્યો દસે જણે જુદી જુદી દવાઓ લેવાની ભલામણ કરી કોઇ બે ડાકટરોનો અભિપ્રાય એક સરખો ન થયો.

એક નામાંકિત વૈદકીય પત્રે, દરદીને થતાં રોગોનાં ચિન્હો વીસ સૌથી પ્રસિદ્ધ ડાકટરોને ફી સાથે મોકલ્યાં અને તેની દવાઓ કઇ આપવી તે બાબત અભિપ્રાય માગ્યા. જ્યારે બધા ડાકટરોના અભિપ્રાય આવી રહ્યા ત્યારે માલમ પડ્યું કે જુદી જુદી જાતના બાર રોગો દરદીને થયાનો અભિપ્રાય હતો અને આ બાર રોગો પર જુદી જુદી દવા દરેકે બતાવી હતી. અર્થાત્ જે ચિન્હોને **अ** ડાકટરે **ब** રોગ માન્યો તેજ રોગને **क** ડાકટરે **ग** રોગ માન્યો **अ** એ **ब** રોગની દવા આપી અને **क** એ **ग** રોગની દવા જણાવી હવે સૌથી આગળ પડતા ડાકટરો પણ આવા જુદા જુદા રોગો જણાવી ભૂલ કરે તો ઓછા કુશળ અને બીન અનુભવીઓનું તો પુછવુંજ શું! ૧૯ મી સદીના અંતમાં ઇગ્લાંડમાં ઇન્ફ્લુએન્ઝાનો જબરજસ્ત ઉપદ્રવ હતો એ વખત લંડનના એક સાંજના વર્તમાન પત્રે એક દરદીને એ શહેરના મોટા મોટા નિષ્ણાતો પાસે મોકલ્યો બીજે દિવસે આ ડાકટરોએ જે સલાહ અને દવાઓનાં નામ લખી આપ્યાં હતાં તે એ છાપામાં જ છપાયાં. આસમાન જમીનનો ફરક માલુમ પડ્યો! ડાકટરો આવી રીતે રોગ જ પારખવાની બાબતમાં અંધારામાં અથડાય છે. અને તેથી એક જ જાતના દરદને માટે આંધળાનો ગોળીબાર કરે છે દરદી સાજો થયો તો કહેશે કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમારી દવાથી થયો મરી ગયો તો કહેશે કે આવરદા આવી રહ્યું હતું શું થાય!

ડો. કોબર્ટ એમ. ડી. કહે છે કે અમારે ડાક્ટરોએ કબુલ કરવું જોઇએ કે કમનસીબે ખોટી માત્રા કે ભૂલ ભરેલી દવાઓથી હલાલ થતા દરદીઓની સંખ્યા અગણિત છે તેવીજ રીતે પ્રો. જેમીસનને પણ કબુલ કરવું પડયું છે કે "હાલની સારવાર પદ્ધતિ એ શાસ્ત્રના નામ પર મોટું કલંક છે તેના પંડિતો રોગના સ્વરૂપ તેમજ તેની યોગ્ય ચિકિત્સા વિષે ગાઢ અજ્ઞાનની પ્રતિતી આપતા હોવાથી ૧૦ માં ૯ પ્રસંગોમાં વ્યાધિઓના સત્ય સ્વરૂપ અને કારણો માટે અમે સદોષ અજ્ઞાન છીએ તેનાથી પીડાતા રોગીઓને અમારા અંધ ઉપચાર ઘણાજ નુકશાનકારક નિવડે છે. દરદીઓએ આવી અનિશ્ચિતતાનું જોખમ શા માટે લેવું જોઇએ?

(૪) દવાઓની ઝેરી અસરથી દરદી પાછળથી મરેલા રોગ કરતાં બીજાવધારે ભયંકર રોગનો ભોગ થાય છે

ડાક્ટરો દવાઓ આપી રોગનું કારણ નષ્ટ કરી તેને નિર્મૂળ કરી શકતા નથી તામસી ઉપાયથી દબાવી દે છે હવે રોગ રૂપી ઝેરમાં દવા રૂપી ઝેરનો ઉમેરો થયાથી પાછળથી પ્રથમ થયેલા રોગ કરતાં પણ વધારે જીવલેણ રોગોનું શરીર ભોગબને છે ન્યુયોર્ક યુનિવરસિટીની મેડીકલ કોલેજનો માજી અધ્યાપક ડો. માર્ટીન હેન નીખાલસ અંતઃકારણથી કબુલ કરે છે કે દવઓ કાર્ય રોગો ઉત્પન્ન કરવાનું છે અને એટલા માટેજ અમે દવાઓ આપીને બીજો ભયંકર રોગ ઉભો કરીને પેહેલો રોગ મટાડીયે છીએ ડાક્ટરોની આ કાર્ય પદ્ધતિને લીધે જ્યાં તેમની સંખ્યા ખૂબ ગાઢી હોય છે ત્યાં રોગોની સંખ્યા તેમજ મરણ પ્રમાણ પણ વધારેમાં વધારે હોય છે લંડનનો નામાંકિત ડાક્ટર જૉન એ બરનેથી આ કથનને નીચેના શબ્દોમાં પુષ્ટિઆપે છે છેલ્લા થોડા વખતથી ડાક્ટરોનો ખુબ વધારો થયો છે અને હું ખાત્રી પૂર્વક કહું છું કે રોગો એટલાજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમાણમાં વધી ગયા છે કઇ કઇ દવાઓથી શું નુકશાન થાય છે તે નીચે જણાવીએ છીએ (૧) વૈદ્ય દરદીને પારાની દવાઓ આપે છે આ દવાનું ઝેર શરીરમાં તરતજ પ્રસરી જઈ તેનાથી થયેલ નુકશાનો દેખાડતું નથી પરંતુ પછી ૧૫ વર્ષ સુધી ધીરે ધીરે પણ ચોકસ રીતે પોતાનું કાર્ય કરે જાય છે એ સમયમાં એ હાડકાંમાં, કરોડ રજ્જુમાં અને મગજમાં પહોંચે છે પછી જ્યારે ઝેરનાં ભયંકર પરિણામો જણાવાનો પ્રારંભ થાય છે ત્યારે રોગીને ખ્યાલજ હોતો નથી કે આતો પાંચ વર્ષ પર આપેલો પારો ફુટી નીકળ્યો છે (૨) કવીનાઇન જેવી ઘેર ઘેર પહોચેલી દવા વધુ પ્રમાણમાં કે લાંબા વખત સુધી લેવાયતો બહેરાશ અંધાપો અને કષ્ટદાયી રોગો ઉત્પન્ન કરે છે (૩) કેલોમલ નામની દવા ખાવાથી મોં આવે છે [૪] લોહવાળી દવા લેવાથી દાંતને ગંભીર નુકશાન થાય છે (૫) ડૉ એ હરલીકનું સાલવર સેન જે ચાંદીનો રામબાણ ઉપાય ગણાય છે એ એક સોમલની એવી બનાવટ છે કે જેને લીધે પાછળથી અંધાપો આવે છે કે બીજા ગંભીર રોગો થઇ મરણ પણ નીપજાવે છે (૬) આયો ડાઇન અતિશય લેવાથી આ યોડીઝમ નામનો રોગ થાય છે (૭) સોમલ ખાવાથી સોમલીયો લકવો **Arsenical Neurites** થાય છે અને અનેક સ્ત્રી પુરૂષો આ જીવન માટે અપંગ થઇ જઈ કષ્ટદાયી યાતના ભોગવે છે (૮) બ્રોમાઇડ અને ડામરની બનાવટો મગજ અને જ્ઞાન તંતુઓની કાર્ય ક્ષમતા ઘટાડે છે (૯) પોટાશીયામ બ્રોમાઇડ તેમજ આયોડાઇડના નાના ડોઝોથી પણ ત્વચાનાં દરદો થાય છે આ શિવાય બ્રાઇટસ ડીઝીઝ મધુપ્રેમહ હોજરી અને મોટા આંતરડાનાં ચાંદાં બરોળ અને ફેફસાંના જીર્ણ રોગો ઉભા કરે છે દવાઓથી એક અન્ય ગંભીર નુકશાન એ થાય છે કે ડાકટરોએ જે દરદીઓને અફીણ દારૂ મોરફાઇન અને કોકેન દવા તરીકે આપવામાં આવેલું હોય છે તેના તેઓ પાકા વ્યસનીઓ થઇ પોતાની આખી જીંદગી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિર્માલ્ય બનાવી મુકે છે આવી ઝેરી દવાઓ વાપરવાનુ કયો બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પસંદ કરશે ?

દવાઓની શરીર પર થતી અનિશ્ચિત અસરને લીધે નિષ્ફળ નીવડેલી દવા સમયે પ્રાણ ઘાતક નીવડે છે

દવાની અસર નિશ્ચિત હોતી નથી જુદા જુદા માણસો પર જુદી જુદી થાય છે આમ હોવાથીજ એક મેકના ઉપચાર પર આક્ષેપો મુકતી અનેક ઉપચાર પદ્ધતિ અસ્તિત્વમાં આવેલી છે એકનું ઝેર તે બીજાનું અમૃત હોવાની કહેવત ખોટી નથી અમુક જ દવાની અસર થશે એમ કોઇ ડૉકટર નિશ્ચયાત્મક કહી શકતો નથી તે ફકત દવા અજમાવી જુવે છે અર્થાત્ દવા લાગુ ન પડે તો જીવનું જોખમ થાય છે આમ હોવાથી આવું જોખમ ખેડવું સલાહ કારક નથી.

(૬) અમુક રોગો અસાધ્ય છે એમ જણાવવાથી દરદી માં ઉત્પન્ન થતો ભય પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

ડાકટરો અમુક રોગ તો અસાધ્ય છે એમ કહી ઘણી વખત હાથ ખંખેરી નાંખે છે આવા તેમણે અસાધ્ય ગણેલા અનેક રોગી ઓ કુદરતી રોગોપચારથી સાજા થઇ ઘણા વર્ષ જીવ્યાના વિશ્વાસ-નીય દ્રષ્ટાંતો, સામાન્ય જનસમુહમાં તેમજ પ્રખ્યાત પુરૂષોમાં મળી આવેલા છે. ઇટાલીયન ઉમરાવ લુઇ કોર્નેરો બ્રીટનનો સર્વશ્રેષ્ઠ આહાર શાસ્ત્રી યુસ્ટેસમાઇલ્સ, કેનેડાનો ડો. રોબર્ટ જેકસન એમ. ડી. અમેરિકન આહાર મિમાંસક યુજેન ક્રિશ્ચિયન, ડો, જેશીઆ ઓલ્ડફીલ્ડ, ચર્વણશાસ્ત્રનો પિતા હોરેસફ્લેચરને ૭૨ વર્ષની વયે પુનઃ યુવાની મેળવનાર અર્વાચીન ચ્યવન સેનફોર્ડ બેનેટ, આ અને બીજા હજારો રોગીઓને નામાંકિતમાં નામાંકિત ડોકટરો, સર્જનો, અને નિષ્ણાતોએ અસાધ્ય ગણીને છોડી દીધેલા તેઓએ પોતાનો કેસ પોતાનાજ હાથમાં લઇને સ્વાશ્રયથી તેમનો રોગ મટાડયો એટલુંજ નહિ પણ પોતાનો અનુભવ જનસમાજ આગળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મુકીને મનુષ્ય જાતિનું ભારે કલ્યાણ કરી તેને રૂણી કરી છે. આમાનાં ઘણાખરાને ડાકટરે કહેલું કે તમે ૪ થી ૧૨ મહીના જીવશો તમારે માટે આ દુનિયામાં કાંઈ આશા નથી છતાંએ કુદરતી જીવનથી અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના આગ્રહ પૂર્વક પાલનથી આ બધાએ પોતાના રોગો મટાડી ડાકટરો છુટી પડયા પછી ૫૦-૫૦ વરસ સુધી જીવ્યા. જો કે ડોકટરોનું માનવું ભૂલ-ભરેલું હોય છે છતાં ઘણા દરદીઓ પોતાનો રોગ અસાધ્ય છે એમ તેમના વિશ્વાસનીય ડાકટરનુંજ કહેવું છે એમ જાણી નિરાશ થઇજાય છે. અને આ માનસિક સ્થિતિથી તેમનો ઉત્સાહ હણાઇ જઈ હવે નહિ જીવી શકું એવા કાલ્પનિક ભયને લીધે રોગનો ભોગ બને છે.

(૭) નિષ્ણાત ડૉકટરો પોતાનો રોગ મટાડી શકતા નથી એ હકીકત દવાનું નિરૂપયોગીપણું પુરવાર કરે છે.

જો વૈદકના અભ્યાસીઓને રોગનાં કારણ અને નિવારણનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોય તો તે બિમાર પડે નહિ અને જો સંજોગવશાત્ રોગી થાય તો જાતે સાજા થઇ જવું જોઇએ. ડો. હોસ્મર એમ. ડી. કહે છે કે મારા જીવનમાં, પરિષદોમાં અને અન્ય સ્થળોએ મને મળેલાં સેંકડો સ્ત્રી અને પુરૂષ ડાકટરોમાં મેં એક પણ તંદુરસ્ત વ્યકિત જોઇ નથી. પ્રજાને તંદુરસ્ત બનાવવાનો ધંધો લઈ બેઠેલા માણસો જ બિમારોની નિસ્તેજ જમાત છે !!! તેઓને રોગોનાં કારણ અને નિવારણોનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ જ નથી. સામાન્ય ડાકટરો તો શું પણ અમુક વ્યાધિના ખાસ નિષ્ણાત સ્પેશીયાલીસ્ટો તેજ રોગનો ભોગ થયા છે યુરોપના સંધિવાના સ્પેશીઆલીસ્ટો સિડેનહામ, ઓરહેત્ર, હોફમેન, અને વાનસ્વીયેરને સંધિવા વિષે ગ્રંથો ભર્યા છે, પણ એ નતો પોતાનો સંધિવા મટાડી શકયા કે નતો બીજા કોઇનો. એલોપથીના પિતા સુવિખ્યાત સીડેનહામે સંધિવા વિષે એક અતિ મહત્વનો ગ્રંથ લખ્યો છે, છતાં એ પોતાનો સંધિવા પોતે મટાડી ન શકયો અને છેવટે એ રોગથી જ મુઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રો૦ સ્કોડાએ મરતાં પહેલાં ૨૫ વર્ષ સુધી સંધિવાની તીવ્ર વેદના એ વેઠી છે. આ મશહૂર તબીબનો સંધિવા મટાડવા માટે યુરોપના સમર્થ ચિકિત્સકો મથ્યા હતા પણ સૌના હાથ હેઠા પડયા અને દવા આપી રોગ મટાડવાની વિદ્યાએ ધૂળ ફાકી અને સંધિવાથી જ પ્રો. સ્કોડા કબરમાં સુતો. સર જેમ્સ મેકેન્ઝી હૃદયના અને રક્ત વાહિનીઓના રોગોનો આખી દુનિયાનો મોટામાં મોટો નિષ્ણાત હતો એમાંએ એણે એની ધંધાદારી જીવનમાં હૃદગ્રહનો

ખાસ અભ્યાસ કર્યો હતો. એનું મરણ હૃદગ્રહથી જ નીપજ્યું! જ્યારે નિષ્ણાતો પોતાનો જ રોગ મટાડી શકતા નથી તો દવા કરવાથી અમુક રોગ મટશેજ એ માન્યતા, ધુળ પર લીંપણ કરવા જેવી, નકામી છે.

(૮) કુદરતી કાયદાનો ભંગ કરાવી, કુદરતને મદદ કરવાનો ડાકટરોનો ઢોંગ દરદીને પારાવાર નુકશાન કરે છે.

ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે કુદરતના કાયદા અચળ છે તેના ભંગ માટે. શિક્ષા ભોગવ્યેજ છુટકો છે ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનીયા, ટાઇફોઇડ, લાસ અને એવાજ રોગો મુદતબંધી હોય છે એ અમુક મુદત વિના મટતા નથી. દવા આપો કે ન આપો તો પણ તાવ અમુક મુદતે સાજો થવાનો ડાકટરો આ હકીકત રોગી જાણતા છતાં કુદરતને મદદ કરવાને બહાને દવાઓ ઠોકે જાય છે મનુષ્યની લઘુતા અને કુદરતની અગાધ શકિતનો જ્યારે આપણે ખ્યાલ લાવીએ છીએ અને જ્યારે ડાકટરોની કુદરતને સહાય કરવાની ધૂર્તતા જોઇએ છીએ ત્યારે બોલાઈ જવાય છે કે આ મુર્ખ માણસ કીડી હાથીને શું મદદ કરી શકે?

અ ને ન્યુમોનીયા થાય છે તે પથારીમાં શાંત પડયો રહી, આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમોનું ચીવટથી પાલન કરે છે. કુદરતી નિયમાનુસાર અમુક મુદતે તે સાજા થઈ જાય છે જ **બ** ડાકટરની દવા ખાય છે, સારી રકમ ફી માં આપે છે. જે રોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુદરત મટાડયા સિવાય રહેવાની નથી તે રોગ પોતે મટાડયાનું માન લે છે અને કુદરતનું વ્યાજબી રૂણ કબુલ કરતો નથી આ રીતે પોતે વધારે શ્રીમંત બની, દરદીને વધારે ગરીબ બનાવી ઘેર જાય છે. ઘણે પ્રસંગે આમ પણ બનતું નથી કુદરતના કાર્ય વિરૂદ્ધની તેની ડખલથી દરદી અકાળે મરણ પામે છે.

(૯) સગર્ભ સ્ત્રીની દવાઓથી સારવાર થવાથી ભાવી બાળકોને ભયંકર નુકશાન થાય છે અને ગર્ભપાતોની સંખ્યા વધે છે.

ડાકટરો સગર્ભા સ્ત્રીઓને તેમજ બાળક ધવરાવતી માતાઓને વગર વિચારે દવાઓ ખવરાવે છે આ ઝેરી દવાઓની અસરથી બે મુખ્ય હાનિઓ થાય છે (૧) કાંતો ગર્ભપાત થાય છે અગર જો ગર્ભપાત થતો નથી તો (૨) બાળક ઉપર આ દવાની અસર થઈ તેમૂઢ, શારીરિક ખોડવાળું અગર તો વારસામાંજ દુર્ગણો લઈ જન્મે છે જો માતાને દવામાં જવનો દારૂ વ્હીસ્કી-વાઈન અગર તો બીજા કોઈપણ પ્રકારનુ નિશો ઉત્પન્ન કરનાર પેય પદાર્થ આપવામાં આવે છે તો તેથી માતાને વ્યસની થવામાં ઉત્તેજન મળવા ઉપરાંત ભાવી બાળકનું લોહીજ વિષમય બનાવી તેનો જન્મ નિશો ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ પર કાયમના પ્રેમ સાથે થાય છે. નાનપણથીજ આવાં છોકરાં અનેક પ્રકારના વ્યસનમાં નાહક સપડાઇ જઈ પોતાનું આખું જીવન બરબાદ કરે છે,

(૧૦) ડાકટરો ઈરાદાપૂર્વક વિના કારણે ગર્ભપાત કરાવે છે.

વધી ગએલું ગુદાનું દર્દ, નબળું હૃદય, સાંકડી કમર અગર અન્ય જીવનના જોખમનો સંભવ છે એવા બહાના તળે પોતાને મળેલી ખોટી કેવળણીને લઇને માતાની તંદુરસ્તી બચાવવા ડાકટરો ગર્ભપાત કરાવેછે અને ઉંદરોની માફક બિન જન્મેલાં બાળકોનો નાશ કરેછે. માતાના આરોગ્ય સંરક્ષણમાં સગર્ભાવસ્થાજ આડે આવે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમાન્યતા સેવવામાટે તેમની પાસે સબળ કારણ હોતું નથી પરંતુ કેવળ દ્રવ્ય લોભને આધીન થઇ ભૃણ હત્યા કરવા તેઓ પ્રેરાય છે કાયદાના રક્ષણ નીચે તેઓ પોતાનો ઘૃણાસ્પદ ધંધો ચલાવે જાય છે અને જેલોમાં જવાને બદલે સ્ત્રીરોગશાસ્ત્રી તરીકે આગળ આવે છે તબીબી ધંધા મારફતે વધતા જતા ગર્ભપાતો તરફ ધ્યાન દોરતાં ડૉ. એબીડેવન પોર્ટ એમ. ડી. એમણે અકેડમી ઓફ મેડસીન આગળ ભાષણ આપતાં કહ્યું કે " હું તમારી આગળ સ્પષ્ટ કરવા માગું છું કે આ ગુનો કરનારા કેવળ તબીબી ધંધાની બહારના માણસો છે એવું નથી. હું જાણું છું અને તમે પણ જાણો છો કે ખરેખર તેમ નથી આમાં તો કાયદેસર કામ કરતા ડૉકટરો ભાગ ભજવી રહ્યા છે. આ ગુના માટે સામાન્ય રીતે દાયણો, ઉટવૈદ્યો, અને ભયંકર દવાના દલાલોને દોષ દેવામાં આવે છે પણ મારા અનુભવ અને અભિપ્રાય મુજબ આ ગુનામાં ડૉકટર સૌથી વધારે ભાગ ભજવે છે પણ એવું નામ દેવું એ આપણી ધંધાદારી શરમ કબુલ કરવા જેવું છે. આવા લોકોને આપણે આપણા ધંધામાંથી કાઢવા પડશે અને જ્યારે આપણે એમ કરી શકીશું, ત્યારે આ ભયંકર કામ કરતા બાકીના લોકોની સંભાળ કાયદો લઈ શકશે એ સંબંધી આપણે ખાત્રી રાખવી " ગર્ભપાતો થવાથી તેમજ દેશનાં ભાવી બાળકોને પારાવારનું નુકશાન કરવાથી દેશના ભવિષ્યનું કેટલું બધું અહિત થાય છે તે ધ્યાનમાં રાખી દવાનો ઉપયોગ બંધ કરવો હિતાવહ છે.

(૧૧) જંતુવાદથી શરીરમાંના જંતુઓ મારવાના ઈરાદાથી આપેલ ઝેરી દવાથી ડાકટરો દરદીઓની જીવન શકિતનો નાશ કરે છે.

ડૉકટરો એમ કહે છે કે શરીરમાં અમુક પ્રકારના જંતુઓ પેદા થવાથી તે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે માટે જો આ જંતુઓને મારી નાખવામાં આવે તો રોગ મટી જાય આ જંતુઓનો નાશ કરવા માટે તેઓ દરદીને ઝેરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દવા આપે છે પરંતુ આ પ્રયત્નથી તો "ઉલમાંથી નીકળી ચુલમાં પડવા જેવું પરિણામ આવે છે કારણ કે આ જંતુઓના નાશ સાથે નિરોગી અને બળવાન ટીસ્યુ Tissue શરીર અંદરનો રેસાયુકત સુક્ષ્મભાગનો પણ નાશ થાય છે આ રીતે કોકની ક્ષય રોગ મટાડવા માટેની ટયુબર ક્યુલીને લાખો ક્ષયના દરદીઓનો નાશ કર્યો હતો. શરીરમાં જો કોઇ રોગોત્પાદક જંતુનો પ્રવેશ થાય છે તો નિરોગ લોહીમાંજ તેને નાશ કરવાની શકિત છે. આ જંતુઓ નીરોગી માણસને કદી રોગી બનાવી શકતાંજ નથી નિરોગી માણસને આ રોગી બનાવે છે એ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત કોઇપણ જંતુવાદી ડોકટર સિદ્ધ કરી શક્યો નથી ઉલટુ અમેરીકાના પ્રખ્યાત ડો. રેનોલ્ડ એમ. ડી. એ ડાકટરો સમક્ષ તેમનાં માનેલાં ઝેરી અને રોગાત્પાદક જંતુઓનો આહાર કરીને તેમનો સિદ્ધાંત ખોટો છે એમ નિર્વિવાદ પણે સિદ્ધ કર્યું છે.

(૧૨) સડેલા લોહી અને ગંધાતા પરૂ જેવા ઘૃણાસ્પદ પદાર્થો પીચકારી વાટે શરીરમાં દાખલ કરવાથી લોકોમાં રોગનો વધારો થાય છે.

ડાકટરો એમ માને છે કે દરેક રોગ જુદાજુદા જંતુથી થાય છે એ જંતુઓ શરીરમાં પેદા થતાંજ અટકાવવા માટે એમણે જાતજાતની રસીઓ પોતાના ખીસ્સાં ભરવા બનાવી છે રોગ પ્રતિબંધક વૈદક નામનાં નવા તુકકા નીચે તેમણે પ્રિવેન્ટીવ મેડિસિનનું પાખંડ ઉભુ કર્યું છે દવાથીજ રોગો ન મટતાં ઉલટા વધે છે તો પછી એનાથી અટકેજ કેવી રીતે? છતાં તે લોકોનું કહેવું એવું છે કે માંદા માણસને દવા લેવીજ જોઇએ પણ સાજા માણસે પણ માંદા ન પડવું હોય તો પૂર્વોપાય તરીકે રસીરૂપી દવા તેનાં શરીરમાં મુકાવી જોઇએ આ તમાંમ તેમનાં ધતીંગો શીતળા, ડિપ્થેરીયા, પ્લેગ, કોલેરા વિગેરે અનેક રોગોની રસીઓ રૂપે જનસમાજમાં યમના દુતો ફરી વળ્યા છે ને કેટલાક રાજ્યના આશ્રય તળે અને કેટલાક અંધશ્રદ્ધાળુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગીના વિશ્વાસથી પ્રચાર પામ્યા છે આ રસીઓના મુખ્ય દોષો નીચે પ્રમાણેના છે [૧] આ રસીઓ તૈયાર કરવામાં મુંગાં નિર્દોષ અને અવાક પ્રાણીઓનો નાશ કરવામાં આવે છે અને આ રીતે આ રસીના ઉપયોગ કરનાર તેમજ કરાવનાર હિંસક પાપના ભાગીદાર બને છે, (૨) આ રસી વિષ્ટા ગંધાતા પાચપરૂ અને સડેલા લોહી જેવા અત્યંત દુર્ગંધમય પદાર્થોની બનેલી છે અને એક ગંદકી બીજી ગંદકીને મટાડી શકતી ન હોવાથીં તે ગંદકી શરીરમાં ઘાલવા યોગ્ય નથી. (૩) આ રસીઓ શરીરમાં દાખલ કરવાથી જે રોગ મટાડવા તે મુકાતી હોય છે તેના કરતાં અનેક ગણો કેર વર્તાવે છે.

પ્રથમ આ રસીઓ કેવી રીતે બનાવવામા આવે છે તે જોઇએ.

[૧] શીતળાની રસીઃ—આ રસી તૈયાર કરવા માટે નાનાં વાછડાંઓને મજબુત રીતે બાંધવામાં આવે છે પછી તીક્ષ્ણ શસ્ત્રથી તેમના પેટ ઉપર ચીરા પાડવામાં આવે છે પછી આ ચીરામાં પરૂ મુકી એ ચીરાઓને પકવવામાં આવે છે આ જાનવરના બધા ઘા પાકીગયાં પછી એમાંથી સડેલું લોહી ગંધાતું પરૂ અને બીજો કચરો ખોતરી ખોતરીને એકઠો કરવામાં આવે છે અને પછી તેમાં ગ્લીસરીન ભેળવીને નિર્દોષ અને નિરોગી બાળકોના દેહમાં શીતળાના પ્રતિ બંધક ઉપાય તરીકે દાખલ કરવામાં આવે છે, પેલાં વાછરડાં તો રીબાઇ રીબાઇને મરી જાય છે આ રસી કાર્ય સાધક નિવડી નથી એટલુંજ નહિ પણ એના ઝેરથી અસંખ્ય બાળકો મરી ગયાં છે, આ ગોઝારી રસીથી ક્ષય સિફિલીસ કેન્સર કંઠમાળ વિગેરે અનેક રોગો પૂરઝડપથી ફેલાઈ રહ્યાનો અનુભવ થયાથી કેટલાક સુધરેલા દેશોએ આ રસી ફરજીયાત મુકવાનો થયેલ કાયદો રદ કર્યો છે હજારો રોગો ફેલાયાથી કરોડો બાળકો નો નાશ થયાથી અને અગજે બાળકો અનેક કષ્ટદાયી રોગોથી દુઃખી થયાથી જનસમાજની આ રસી ઉપરની શ્રદ્ધા ઉત્તરોત્તર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓછી થાય તેમા આશ્ચર્ય નથી આરસીના ઉપયોગ વિરૂદ્ધ ઘણાજ પ્રતિષ્ઠત ડાકટરોએ પોતાનો અભિપ્રાય આપેલો છે અને સુભાષિત ભાષામાં તેના દોષો ઉઘાડા પાડયા છે

[૨] ડિપ્થેરીયાની રસીઃ—આરસી બનાવવાં માટે ડીપ્થેરીયાના દર્દીઓની ગળાની ગંદકીનાં ઇન્જેકશન ઘોડાને આપવામાં આવે છે જ્યારે ઘોડાનું શરીર ગંદકીથી ચિકાર થઇ જાય છે અને એની સામે એનાં સંરક્ષક તત્વો ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે એના શરીરમાં એક પોલી પીચકારી દાખલ કરીને કેટલાય રતલ ગંદું લોહી ખેચી લેવામાં આવે છે. પછી એની ઉપર કેટલીક ક્રિયાઓ થાય છે પણ એમાં લોહીની પેલી કિંમતી ગંદકી નાશ ન પામે એને માટે ખાસ કાળજી રાખવામાં આવે છે ટોકિસન એન્ટિટોકિસનની બનાવટ પણ આટલીજ ગંદી છે.

(૩) એન્ટિ ટાઇફોઈડ વેકસિનઃ—આરસી એથી એ વધારે ધૃણાસ્પદ ક્રિયાથી બને છે. ટાઇફોઇડના દરદીનો ઝાડો પ્રયોગ શાળામાં લઇ જવામાં આવે છે આ ગંદકીમાંથી વધારવામાં આવેલાં જીવડાંનાં ઘોડાઓને ઇન્જેકશન અપાય છે અને એમનું લોહી એકઠું કરીને ડાકટરો દુનિયાને ટાઇફોઇડ સામે રક્ષણ આપવાનો દાવો કરે છે

(૪) હડકવાની રસીઃ—આરસી બેહદ ઘાતકી પણાથી તૈયાર કરવામાં આવે છે હડકવાના ઝેરનાં સસલાંઓની ખોપરીમાં ઇન્જેકશન અપાય છે આ ઝેરથી આ જાનવરને લકવો થાય છે અને અસહ્ય યાતનાઓ વેઠીને ત્રણ અઠવાડીયામાં એ મરી જાય છે મરીગયા પછી એનો કરોડ રજુ કાપી લઇ એને સુકવી દેવામાં આવે છે પછી એની ભુકી કરીને એક સોલ્યુસન બનાવવામાં આવે છે અને આ દુષ્ટ બનાવટનાં ઇન્જેકશનો સેંકડો લોકોને હડકવા થતો મટાડવા માટે આપવામાં આવે છે આ રસી જ્યારથી શોધાઈ ત્યારથી આજ સુધીમાં એણે એક પણ જીંદગી બચાવી નથી શોધક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાશ્ચુરે કે એના ચેલાઓએ હડકવા લાગુ પડીગયા પછી એકપણ દરદીની સારવાર કરી નથી કે કોઈની જીંદગી બચાવી નથી હડકવા ન હાલે માટે હડકાયું કુતરૂં કરડેલાનેજ આ રસી મુકવામાં આવે છે જો દરદી ને હડકવા ન હાલેતો તેઓ એ રસીના ગુણ ગાતા હડકવા હાલે તો પણ તે કહેતા કે રસી વખતસર મુકાણી નથી ઘણા લોકો કે જેમને તદનનિર્દોષ કુતરૂં કરડયું હોય છતાં ભયના માર્યા આ રસી મુકાવતા. રસીના ઝેરથીજ જ્યારે એમનું મરણ નીપજતું ત્યારે એમ કહેવામાં આવતું કે કુતરૂં હડકાયું હતું.

ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી બાબત એ છે કે દરેક રસીની બનાવટ સાથે હિંસાનો ગાઢ સંબંધ છે નિર્દોષ અને અસહાય મુંગા પ્રાણીઓને અકથનીય દુઃખ આપ્યા શિવાય આ રસીઓ તૈયાર થઈ શકતી નથી જો કે રસીયોથી લાભને બદલે નુકશાન જ થાય છે પરંતુ કદાચ એમ ગૃહિત લઇને ચાલીએ કે તેનાથી લાભ છે તો જે લાભ મેળવવા માટે હિંસા આવશ્યક થઇ પડે છે તે લાભ, અહિંસક ઉપચારથી મળતો હોય તો હિંસક લાભને જતો કરવો એ દયા ધર્મનું મુળ હોવાથી પ્રથમ પસંદ કરવા યોગ્ય છે એમ જે આપણાં ધર્મશાસ્ત્રો તેમજ વ્યવહાર અને વિવેકશાસ્ત્રો સુચવે છે તે જ સત્ય છે હિંસાની સાથે જે ગલીચીઓમાંથી આ રસીઓ તૈયાર કરવામાં આવી હોય છે તે દુર્ગંધ અને મલિનતા આપણા લોહીમાં મિશ્રણ થવા દેવાથી કોઈ પણ રોગ સામે કેવી રીતે રક્ષણ મળી શકશે તેનો કોઈ ડૉક્ટર સંતોષકારક ખુલાસો આજ સુધી કરી શક્યો નથી. એજ તેના પોકળપણાનો પુરાવો છે.

(૧૩) ડોક્ટરો જે રોગ દવાથી મટાડે છે, તે જ રોગ થોડા સમય પછી, એથી પણ વધારે સખત રૂપમાં દરદીને થાય છે.

કેટલીક દવાઓ એવા છે કે શરીરમાં ગયા પછી અસર કરીને તે રોગ મટયો હોય એવો ભાસ કરાવે છે. પરંતુ જો કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તુરતને માટે તો રોગ મટી ગયાનું જણાય છે, પણ પાછળથી ઘણા ભયંકર સ્વરૂપમાં તેજ રોગ દરદીને થઈ તેને પહેલા કરતાં પણ વધારે હેરાન કરે છે. એક બંધકોશનો દરદી ડોકટર પાસે જાય છે, તેણે તેને એનીમા લઇ મળ બહાર કાઢી નાંખવાનું અને દસ્ત સાફ લાવવા માટેની આહાર વિહાર સંબંધી સુચના આપવી જોઇએ. આમ કર્યાને બદલે તે તેને પ્રથમ તો થોડી અસર કરે તેવું મૃદુ જુલાબનું ઓસડ આપે છે. દરદીને ઝાડો થઈ તેનો બંધકોશ મટે છે. પરંતુ જેવી રીતે એક ઘોડાને ચાબુક મારી આપણે ખુબ દોડાવીએ તેમ તે દોડે છે તો ખરો, પણ દોડવાથી તેની શરીરશકિત ઓછી થાય છે અને આખરે થાકને લીધે દોડી શકતો નથી તેવી જ સ્થિતિ આંતરડાની ક્રિયાની થાય છે વળી સખ્ત ચાબુકો મારી ઘોડાને ઘણો દોડાવીએ તો તે ધીમેથી ચાલવાની શકિત પણ અત્યંત થાકથી ગુમાવી બેસે છે દરદીને આમ હોવાથી પ્રથમ જે પદાર્થથી હલકો જુલાબ લાગતો, તેટલોજ જુલાબ લાવવા પાછળથી ડોકટરને ઉગ્ર રેચક પદાર્થ આપવો પડે છે અને થોડા સમય પછી આંતરડાંની શકિત એટલી નિર્બળ થઈ જાય છે કે તેને ગમે તેવો સખ્ત જુલાબ પણ લાગતો નથી. આંતરડાં પાસે, જુલાબરૂપી ઓસડ આપી, સખ્ત કામ કરાવ્યાનું છેવટનું ફળ, મુળ બંધકોશ કરતાં પણ વધારે સખ્ત બંધકોશમાં આવે છે. બીજો દાખલો લઇએ, ધારો કે કોઈ માણસને સળેખમ થાય છે કુદરતનો હેતુ શરીરમાંથી કફ રૂપે મળ બહાર કાઢી નાંખવાનો હોય છે અને આ કફ બહાર કાઢી નાંખવાથી શરીર શુદ્ધ થાય છે પરંતુ જન-સમાજ તેમજ ડોકટરો રોગનું ખરૂં રહસ્ય નહિ સમજતા હોવાથી દવારૂપી ઝેર લઇ દરદીએ સળેખમ બંધ કરવો જોઇએ એમ માને છે અને દવા આપે છે. દવારૂપી ઝેર બહાર નીકળતા કફરૂપી મળ કરતાં વધારે ઝેરી હોવાથી, શરીર તેના પર ક્રિયા કરવા મંડી જાય છે અને કફ બહાર કાઢવાની ક્રિયા બંધ પડે છે આવે પ્રસંગે ડોકટર મગરૂર થાય છે અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કહે છે કે દવાથી કેવો સળેખમ મટાડી દીધો! દરદી એમ સમજે છે કે કહો ન કહો પણ ડોકટર હોંશીયાર છે. મારો સળેખમ તેણે મટાડી દીધો. કુદરત આ બંન્નેના અજ્ઞાન તરફ હસે છે. તેઓમાંનો એકે જાણતો નથી કે શરીરમાંથી બહાર નીકળતું કફ રૂપી ઝેર અને દવા તરીકે આવેલું નવું વધારે ઉગ્ર ઝેર બંન્ને પેટમાં રહ્યાથી "બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેશી ગયું છે." થોડા સમય પછી પાછો સળેખમ વધારે જોરમાં દેખાવ દે છે, અગરતો કુદરતના નિયમો વિરૂદ્ધનું દરદીનું જીવન ચાલુ રહે છે તો કોઇ બીજો જ વધારે ભયંકર વ્યાધિનો દરદી ભોગ બને છે.

ડો. ગ્રેનિયસ્ટેટન કહે છે કે પ્રચલિત દવાઓ આપી રોગ મટાડયાનું ચોખ્ખું પરિણામ અસંખ્ય પાયરી અને પ્રકારમાં દરદીની ક્ષીણતામાં આવે છે આ ઔષધો થોડા પ્રમાણમાં રોગ દબાવી દે છે. પરંતુ ઘણેભાગે તેનું પરિણામ પાછળથી દરદીને અસાધ્ય રોગોના ભોગ થવામાં આવે છે. આ રોગને ઔષધી જનીતરોગ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. રસાયન શાસ્ત્રના પ્રયોગથી પારો, એન્ટીમની સોમલ-સીસું ગંધકઆદી ભિન્નભિન્ન અનેક ઔષધો ઝપાટાબંધ તૈયાર થાય છે અને તેનો ઉપયોગ પૂર્વેકદી શ્રવણ નહિ કરેલ તેવા નવિન રોગોમાં અમાનુષી ઉત્સાહથી થતો હોવાથી ક્ષયનો પ્રચાર દુઃખદાયક રીતિથી થવા લાગ્યો છે અને વારસામાં પણ ઉતરે છે. એક વખત જો મનુષ્ય આ વ્યસનના પંજામાં સપડાય તો તેની શેષ જીંદગી ડોકટરની દવા પર ગુજારવી પડે છે.

અહિં જે દાખલાઓ આપ્યા છે તે તમામ બીજા રોગોને પણ લાગુ પડે છે, માટે સર્વથી સુરક્ષિત માર્ગ એ છે કે દવારૂપી ઝેર પેટમાં ઘાલીને રોગ મટાડવાની પદ્ધતિ જોખમકારક હોવાથી, નિર્દોષ કુદરતી ઉપચારો પર જ શ્રદ્ધા રાખવી હિતકર છે.

(૧૪) ડાકટરો દવાની શોધ કરવાના ભ્રમિત હેતુથી મુંગા પ્રાણીઓ ઉપર કમકમાટી ભરેલી અને રાક્ષસી નિર્દયતા વાપરી તેમને, મારી નાંખે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વ શાસ્ત્રો એક મતે કહે છે કે, પ્રાણી હિંસા જેવું એકે અઘોર અને અક્ષમ્ય પાપ નથી જે અલ્પ જીવો અસહાય છે, જેને પોતાનાં સુખ દુઃખ પ્રદર્શિત કરવાને વાચા નથી, જે મનુષ્ય જાતને કોઇ રીતે નુકશાન કરતાં નથી, જેઓ પોતાનુંજ રક્ષણ કરવા અશકત છે તેવાં નિર્દોષ પ્રાણીઓને પૈશાચિક, અને અમાનુષિ ક્રુરતાથી રીબાવી રીબાવીને, કેવળ કુતુહલ કે પ્રયોગને બહાને મારવાં, એ પાપની શિક્ષા ઘોર નર્કની યાતનાઓ પણ પુરેપુરી આપી શકતી નથી મહાત્મા ગાંધી સત્ય કહે છે કે **"મારા અભિપ્રાય મુજબ માણસ ઇશ્વર અને એની સુંદર સૃષ્ટિ પ્રત્યે જે પાપો કરી રહ્યો છે એમાં વિ. વિ. સેકશન (પ્રાણીઓની પ્રયોગો માટે વાઢકાપ) એ કાળામાં કાળું પાપ છે જીવનની કીંમત જો મુગા પ્રાણીઓને રિબાવવાથીજ આપવી પડતી હોય તો આપણે જીવવાની પણ ના પાડવી જોઈએ** છતાં પ્રયોગોને બહાને ડોકટરો નીચેના અઘોર પાપો કરે છે અલ્પજીવોનો કમકમાટી ઉપજાવે તેવી રીતે તેઓ સંહાર કરે છે, તેનું વર્ણન તેમનાજ માસિકમાંથી આપીએ છીએ. (૧) કુતરાંઓને એક નાની ઓરડીમાં પુરી, એની ગરમી ૧૩૦ તે ૧૪૦ સુધી લઈ જવામાં આવી તે ઉપર પણ ગરમી આપવામાં આવી હતી આ રીતે આ અબોલાં પ્રાણીઓ પર ૨૦ થી ૭૫ મીનીટ સુધી પ્રયોગ કર્યો. બહાર કાઢયા પછી બધાં કુતરાંઓ ૫ મિનીટથી ૧૨ કલાક સુધીમાં તરફડી તરફડીને મરી ગયાં. પ્રયોગ કર્યા પછી કબુલ કરવામાં આવ્યું કે આ અખતરાથી નવું કશું જાણવામાં નથી આવ્યું આવાજ અખતરાઓ વાંદરા કુકડાં, બિલાડી, મરઘાં, સસલાં ને ગાયો તથા ઘોડાઓપર પણ કરે છે.. આથીએ વધારે પૈશાચિક ક્રુરતાઓ કરવામાં આવે છે, (૨) ૧૯૩૧ માં અખતરાઓ માટે પકડેલા કુતરાઓને બેશુદ્ધ બનાવવાનાં ઔષધો આપ્યા વિના બરડાની એક બાજુનાં જ્ઞાનતંતુઓ કાઢી લીધા. ત્યાર પછી એમને ૨૮ થી ૬૦ દિવસ સુધી જીવવા દીધા. પછી માથા ઉપર ફટકા મારીમારીને મારી નાખ્યા. **પરીણામમાં ખાસ**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કહેવા જેવું કશું મળ્યું નથી. [૩] કુતરાંઓના શરિરમાં એ શુન્ય બનાવ્યા વિના કાંણુાં પાડવામાં આવ્યા ૭૨ કલાક સુધી એમને પાણી આપવામાં આવ્યું ન હતું. ત્યારપછી એમને એક ખુબ ગરમ ઓરડામાં પુરવામાં આવ્યા કુતરાંઓએ અકળાટના ચિન્હો બતાવ્યાં એક કલાક સુધી દર મિનીટે ૩૦૦ ને હિસાબે તરફડીયાં માર્યા, કેવળ તરફડીયાં કેટલાં મારે છે તે જોવા માટેજ આ ઘોર કુરતા !!! [૪] જીવતાં અને સંપુર્ણ શુદ્ધિ ધરાવતાં બિલાડાં, સસલાં વિગેરે પ્રાણીઓને લોખંડી પાંજરાઓમાં પુરી એની નીચેથી ધીમે ધીમે ગરમી વધારવામાં આવતી અને એમાં પુરાએલા કમનશીબ પ્રાણીઓ સંપૂર્ણ રીતે શેકાઇને કોલસા જેવાં ન થઇ જાય ત્યાં સુધી આ પ્રયોગ ચાલ્યા કરતો [૫] પ્રાણીઓને જુદાં જુદાં પૂરીતે ટેમ્પરેચર ઘટાડી સૂન્ય નીચે લાવી દેવાતું જેથી અંદર પુરેલાં પ્રાણીઓનાં શરીરો લાકડાં જેવાં થઈ જાય (૬) જીવતાં કુતરા બીલાડાં કે સસલાં પર પેટ્રોલ છાંટી એને સળગાવવામાં આવે છે અને એમનું આખુંએ શરીર સળગીને સદંતર નાશ ન પામે ત્યાં સુધી અવલોકન કરવામાં આવે છે (૭) જીવતાં કુતરાંના કાનમાં ખળખળતુ તેલ અને પ્રવાહી સીસું નાખવાનાં પ્રયોગો પણ થાય છે (૮) આંખોમાં કાતિલ એસીડો નાંખવામાં આવે છે (૯) મગજમાં ધગધગતા લોઢાના ખીલાઓ ઠોકવામાં આવે છે અને જીવતાં જનાવરોની ચામડી ઉતારી લેવી એ તો સાધારણ બનાવ છે વાઇવિસેકશનની પ્રયોગશાળામાં જઇને એકજ વખત નજર નાખતાં જે ચીતરી ચડે એવાં દશ્યો નજરે ચઢે છે એમની આગળ તો ક્રુર ખાટકીઓનાં કતલખાનાંની તેમજ ઘોર નર્કોની યાતનાઓના પૌરાણિક કલ્પનાનાં ચિત્રો પણ ઝાંખાંપડે છે કઠણમાં કઠણ હૃદયવાળા નિષ્ઠુર મનુષ્યોને પણ આ દૃશ્યો દયા ઉત્પન્ન કર્યા, શિવાય રહે નહિ જે વૈદક વિદ્યા અમાનુષી કૃત્યોની સર્જક હોઈ મનુષ્ય ધર્મજ ભુલાંવી દે છે તે સદૈવ ત્યાજ્ય હોવી જોઇએ.

(૧૫) જુદા જુદા ગુણવાળી દવાઓની સેળભેળ કરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બનાવેલી દવા, દરદીને આપ્યાથી, દરદીના પેટમાં નુકશાન કારક મિશ્રણો જાય છે.

વૈદ, વનસ્પતિજન્ય દવાઓ જેવી કે ક્વીનાઈન, ઝેરકોચલું, અફિણ વિગેરે સાથે, પારો સોમલ, રસકપુર જેવી ખનીજ દવાઓ ભેળવે છે અને આ ભેળસેળની શી રસાયનિક અસર થશે તેનો કાંઈ પણ ખ્યાલ રાખ્યા શિવાય દરદીના પેટમાં આ મિશ્રિત ઝેરો ઘાલે છે ઓછામાં પુરૂં ગંધાતાં પરૂં, સડેલાં લોહી દુર્ગંધી વિષ્ટા જેવા પ્રાણીજ પદાર્થોમાંથી બનાવેલી રસી પણ દરદીના લોહીમાં ભેળવે છે આ બધાં જુદી જુદી અસર કરનાર અને જુદા જુદા ગુણધર્મવાળા પદાર્થો પેટમાં જઈ નુકશાન કરે તેમા શી નવાઈ?

(૧૬) ડાકટરો દરદીને દવા આપતી વખતે આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર જીવન ગાળવા સલાહ ન આપતા હોવાથી દરદ લંબાય છે

આયુર્વેદ પ્રમાણે દવા આપતા દેશી વૈદ્યો શિવાય ના અન્ય ઉપચારકો પાસે જયારે દરદી દવાખાનામાં જાય છે ત્યારે તે તેને ફકત દવાજ આપે છે પરંતુ તેણે સ્વચ્છ હવામાં રહેવું શરીર અંદરથી તેમજ બહારથી સ્વચ્છ રાખવું, યોગ્ય પ્રમાણમાં કુદરતી આહારજ લેવો વિગેરે આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વર્તવું એવી સલાહજ આપતા નથી પરિણામે દરદ લંબાય છે આનું કારણ એ છે કે વૈદકીય પાઠશાળાઓમાં આરોગ્ય શાસ્ત્રનું જ્ઞાન આપવામાં આવતુ નથી એટલુંજ નહિ પણ તેમનાં પાઠય પુસ્તકોમાં પણ આ સબંધી કોઈ માહિતી આપેલી હોતી નથી આ અત્યંત શોચનીય કારણને લીધે ડોકટરો સ્વાભાવીક રીતે દવાઓ લખી આપતી વખતે દરદીનું આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો ના પાલન તરફ ધ્યાનજ ખેંચતા નથી કુદરતી રોગોપચાર નો તો મુખ્ય સિદ્ધાન્તજ એ છે કેજે **વસ્તુ સ્થિતિ નિરોગ માણસને માંદા પડવા દેતી નથી તેજ વસ્તુ સ્થિતિ રોગી માણસને સાજો કરે છે** એટલે કુદરતી ઉપચારક ને તો આ સુચનાઓ આપ્યા સિવાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાલતુંજ નથી આ સુચનાઓ અજ્ઞાન રોગીને મળવાથી તે આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરી જલદી સાજો થઈ જાય છે

(૧૭) ડાકટરો શરીરના ઉપયોગી અવયવો કાપીનાંખીને તેમ બીનજરૂરી શસ્ત્ર ક્રિયા કરીને અનેક રોગીઓને આજન્મ અપંગ અને નિરાધાર કરે છે.

ઔષધોપચારનું સહગામી અંગ શસ્ત્રોપચાર છે જો કે શસ્ત્ર વૈદની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે તો પણ ડાકટરો પોતાની અર્થ લોલુપતાને લીધે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં જરાપણ અચકાતા નથી. શસ્ત્રક્રિયા કર્યા શિવાય નભી શકે તેવે પ્રસંગે પણ શસ્ત્રક્રિયા કરી દરદીનું જીવન જોખમમાં નાંખે છે અમેરિકાના મશહુર સર્જ્યન ડો. ડેવર એમ. ડી. એમણે પોતાના ભાષણમાં જણાવ્યું હતું કે એક વૈદકનો વિદ્યાર્થી સર્જ્યન થતાં સુધીમાં કેટલીયે કબરો ભરી કાઢે છે મેં પણ આજ સુધીમાં સંખ્યાબંધ સ્મશાનો ભરી કાઢયાં છે" ડો. લીડલેર એમ. ડી. કહે છે કે એક મોટી શસ્ત્રક્રિયા પછી (major operation) દર્દીની સરેરાશ જીંદગી દસ વર્ષ જ થઈ જાય છે. મોટાં ઓપરેશનોમાં દર્દી તત્કાળ ન મરે તો પણ એના જીવન તંત્રને ભારે આઘાત પહોંચ્યા શિવાય રહેતો નથી શસ્ત્રક્રિયા કરતાં જ દરદી મરી ગયાના પણ અનેક પ્રસંગો બને છે શસ્ત્રક્રિયા કરવા અંધ ઉત્સાહને અંગે મનુષ્ય શરીરનાં અનેક અંગ નિરૂપયોગી ધારી શસ્ત્ર વૈદો તે કાપી કાઢે છે. જે શકિતએ મનુષ્ય દેહ જેવું મહા અદભૂત સજીવ યંત્ર બનાવ્યું છે કે જેની જોડ કોઈ પણ મનુષ્ય કૃતિમાં નથી તે માહા બુદ્ધિશાળી અને દીર્ઘદષ્ટિ સરજનહારે મનુષ્ય શરીરમાં નિરૂપયોગી અને જોખમકારક અવયવો રાખવાની ગંભીરભૂલ કરી છે એમ માનવું જ મૂર્ખાઈ ભરેલું છે અમુક અવયવોનો શરીર રચનામાં શો ઉપયોગ છે તે સમજવામાં ન આવે માટે તે નકામાં છે એમ માનવું સહિસલામત નથી શરીરનું આખુંયે યંત્ર સુવ્યવસ્થિત ચાલે એટલા માટે દરેક અવયવને કાંઈકનું કાંઈક કરવાનું હોય છે મનુષ્યકૃત કોઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ યંત્રમાં કોઈ નિરૂપયોગી ભાગ રાખવામાં આવતો નથી તો આ સજીવયંત્રનો બનાવનાર જેમાં મનુષ્ય કરતાં અબજોગણી શકિત છે તેમાં નિરૂપયોગી અંગ રાખે જ કેમ? છતાં પણ ગળાની બે બાજુ આવેલા બે કાકડા એડીનોઈડ્ઝ અને નાના આંતરડાને છેડે આવેલું વર્મિફોર્મ એપેન્ડીક્સને નકામાં અવયવો ધારી કાપી કાઢવામાં આવે છે આ અવયવો કાપી કાઢવાથી માણસ તુરત માંદો ન પડે કે મરી ન જાય એટલાપરથી આ અવયવો કાપી કાઢવાથી નુકશાન થયું નથી એમ માની ન શકાય. આ અવયવોને શરીર યંત્રમાં ડાક્ટરોને ન સમજાતું પણ ઉપયોગી કામ કરવાનું હોય છે જ ને તે કામ ન થવાથી મનુષ્ય રોગ ગ્રસ્ત થાય છે જ એકલા કાકડા કાપી કાઢવાથી જુદા જુદા માણસોને જુદા જુદા સંયોગોમાં ૬૦ ઉપરાંત દર્દો થાય છે. ટોન્સીલો કપાવવાથી અવાજ ખોવાથી માંડીને જીવ ગુમાવી બેઠા હોય એવા અનેક દાખલાઓથી તબીબી દફતરો ભરપુર છે. હવાનો કચરો ગાળીને સાફ કરનાર એડીનોઈડ્ઝનો સરજનની છરીથી નાશ કરવાથી ફેફસાં અનેક ઉપદ્રવોનું સ્થાન બને છે પાચનક્રિયામાં એપેન્ડિક્સ અગત્યનો ભાગ ભજવતું હોવા છતાં તેનાં ઓપરેશનો હજારોની સંખ્યામાં કરવામાં આવે છે પરંતુ છેવટે ડૉ. મેકએવન નામનો અંગ્રેજ શસ્ત્રવૈદ જેણે સૌથી વધારે એપેન્ડિસાઈટિસનાં ઑપરેશનો કર્યાં હતાં તેને કબુલ કરવું પડયું કે પાચનક્રિયામાં એપેન્ડિક્સ અગત્યનો ભાગ ભજવતુ હોવાથી તે પછી કાપી કાઢવું ન જોઇએ આ પ્રકારનાં ઓપરેશનોનો તે કટ્ટર વિરોધી થઈ તેણે એક પણ ઓપરેશન કર્યું નહિ. મનુષ્યના અવયવો કાપી કાઢવાથી જે નુકશાન થાય છે તેનો એક દાખલો લઇએ સ્ત્રીઓના બીજકોષો કાઢી નાખવા માટે સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાતો જરા જરામાં સલાહ આપતા. લાખો સ્ત્રીઓ ઉપર ચાલેલા આ નિર્દયસંહારનું પરિણામ એ આવ્યું કે જે સ્ત્રીઓએ આવી રીતે પોતાની જાતિ ગુમાવી એમાંથી ૭૮ ટકા એ પોતાની સ્મરણશકિત થ્રણે અંશે ગુમાવી, ૬૦ ટકાને ગરમી લાગવાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને ચક્કર આવવાની ફરીયાદ રહ્યા કરતી ૧૦ ટકા ઘેલછાની લગોલગ પોહોચી ૭૫ ટકામાં વિષય વાસના ઘટી ગઈ કેટલાક દાખલાઓમાં એથી ઉધું જ બન્યું ૧૨ ટકા સ્ત્રીઓના અવાજમાં ફેર પડી ગયો ૧૫ ટકાને અવારનવાર ચામડીના રોગો થયા કરતા ૨૫ ટકાને ઉગ્ર માથાનો દુખાવો રહ્યા કરતો ૫ ટકા નિદ્રા નાશથી પીડાતી અને એમાંની ઘણીખરી છેવટે ગાંડી થઈ ગઈ હતી આ આંકડાઓમાં ગેર સમજ ન થાય એટલા માટે એ સ્પષ્ટ કરવાની જરૂર છે કે એક સ્ત્રી એકથી વિશેષ વેદનાઓથી પીડાતી. સરજનોની મૂર્ખાઈની પરિસીમા નીચેના દાખલાથી સ્પષ્ટ જણાશે તરતના જન્મેલા બાળકનું માથું જરા બેઠેલું હોય છે. ખોપરીનાં હાડકાં કોમળ હોવાથી, જન્મ થતી વખતે માથાનો ઘાટ કંઈક બદલાય છે ખરો દરેક કુશળ દાઈ જાણે છે કે સમય જતાં માથું સ્વાભાવિક આકાર લઈ લે છે છતાં એક બોમ નામના જર્મન સ્ત્રી રોગશાસ્ત્રીના મગજમાં એવો ફાંટો આવ્યો કે આવાં માથાંવાળાં બાળકોનાં મગજમાં, શીશીના બુચ ઉઘાડવામાં આવે છે તે યંત્ર (cork screw) નાંખી એમનું દબાયલું મગજ ઉચકવું જોઇએ તેણે ચાર અખતરા કર્યા તેમાં બે બાળકો જીવતાં રહ્યાં માટે તેનો પ્રયોગ સફળ થયો એમ આ નરરાક્ષસે ગર્વપૂર્વક માની લીધું આવી આવી શસ્ત્રક્રિયાયો કરી, શસ્ત્રવૈદો અજ્ઞાન જન સમાજ ઉપર અનેક આફતો નાંખે છે. ઔષધોપચારની પદ્ધતિ સ્વીકારી એટલે, ડાકટરની સલાહ, વિનાકારણ ઓપરેશન કરાવવા માટે થાય તો "દરદવાન દીવાનું અને ગરજવાન ઘેલું" એ કહેવત મુજબ, રોગીને તે સ્વીકારે જ છુટકો થાય છે માટે ભયાવહ માર્ગ પર લઈ જનાર ઔષધોપચારને દૂરથી જ નમસ્કાર કરી છેટા રહેવું વધારે સારૂં છે.

આ પ્રકરણમાં ઔષધોપચાર પદ્ધતિમાં મહાન્ પુરૂષો ના શબ્દોમાં જે દોષો બતાવ્યા છે તેપર વાંચક વર્ગે સારવારની કઈ પદ્ધતિ સારામાં સારી છે તેનો નિશ્ચય કરતી વખતે પુખ્ત વિચાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરવો ઘટે છે જે સતર દોષો બતાવ્યા છે તેમાંની નીચે ૧૦ મહત્વની ખામીઓ પર દુર્લક્ષ રાખી શકાય તેમ નથી (૧) રોગોપચારની દવાઓ હળાહળ વિષોમાંથી પસંદ કરેલી હોવાથી દરદીઓનો સંહાર થાય છે. (૨) રોગ નિદાનમાં થતી અવશ્ય ભૂલો અનેક રોગીઓનો નાશ કરે છે (૩) દવાઓની ઝેરી અસરથી દરદી પાછળથી મટેલા રોગ કરતાં વધારે ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગોનો ભોગ થાય છે (૪) દવાઓની શરીર પર થતી અનિશ્ચિત અસરને લીધે નિષ્ફળ નીવડેલી દવા પ્રસંગે પ્રાણઘાતક થાય છે (૫) નિષ્ણાત ડાક્ટરો પોતાનોજ રોગ મટાડી શકતા નથી એ દવાના નિરૂપયોગી પણાની મહાન સાબીતી છે (૬) સગર્ભા સ્ત્રિની દવાઓથી સારવાર કરવાથી ગર્ભપાત થઈ જાય છે કાંતો ભાવી બાળક મૂઢજન્મે છે (૭) સડેલા લોહી અને ગંધાતા પરૂ જેવા પદાર્થો માંથી બનાવેલી રસી શરીરમાં દાખલ કરવાથી લોકોમાં રોગાઓનો વધારો થાય છે (૮) ડાક્ટરો જે રોગ મટાડે છે તેજ રોગ પાછળથી વધારે ભયંકર રૂપમાં થાય છે. (૯) દરદીની સારવાર વખતે આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના પાલનનું જ્ઞાન ડાક્ટરો આપતા ન હોવાથી દરદીનો મંદવાડ બહુ લંબાય છે અને (૧૦) ડાક્ટરો ઉપયોગી અવયવો કાપી નાખીને અને બીનજરૂરી શસ્ત્રક્રિયાઓ કરીને દરદીઓને બહુ નુકશાન કરે છે.

પ્રકરણ ૫

દવાની શરીરપર થતી ઝેરી અસર અને તેથા રોગીઓનાં થતાં અકાળ મૃત્યુ

ઈશ્વરે આપણા પેટમાં નુકશાન કારક પદાર્થો જવા ન પામે માટે તેના મુખ રૂપ પ્રવેશ સ્થાનમાંજ જીભરૂપી ચોકીદાર મુકયો છે જો આપણી સ્વાદેન્દ્રિય ભ્રષ્ટ થઈ ન હોયતો જે પદાર્થો પેટમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જવાથી આપણી તંદુરસ્તી બગાડે છે તે પદાર્થની આ ચોકીદારને તરત ખબર પડી જાય છે દરેક પ્રકારના ઔષધનો સ્વાદ જીભને ગમતોજ નથી એટલે જીભ પ્રથમ એ સુચવે છે કે ઔષધ ઝેર છે ને પેટમાં જવા યોગ્ય નથી ડાકટરો ઝેરી ક્વીનાઈનની ગોળીઓ પર ખાંડનાં પડ ચઢાવી જીભને છેતરે છે પણ પેટમાં ગયા પછી ઝેર તો ઝેરનીજ અસર કરે છે ઈશ્વરે આપણા શરીરમાં જે હોજરી બનાવી છે તે શરીરના પોષણ માટે જે પદાર્થોની આહાર તરીકે અગત્ય છે તેજ પદાર્થો માટેનું અન્નાશય છે આ શિવાયના પદાર્થો જો હોજરીમાં મોકલવામાં આવે છે તો હોજરી ઉપર તેની ઘણીજ ઝેર રૂપ માઠી અસર થાય છે આથીજ પંડિત પ્રીસ્લી એમ ડી કહે છે કે દવાઓ એ પચન શક્તિના બિગાડનું ફળ રુપ કારણ છે ડો મેકલીનટોક એમ ડી કહે છે કે સોડા અને પોટાશથી તૈયાર થતાં નિર નિરાળાં ઔષધોનો ઉપયોગ થવાથી દર વર્ષે અસંખ્ય જઠરોનો કોઈપણ પ્રકારે સુધરે નહિ એવી રીતે નાશ થાય છે વિશ્વ વિખ્યાત ડો બીલ્ઝ દવાથી થતાં નુકશાન નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે દવાઓ આપવાથી સર્વ ઇન્દ્રિઓની રચના ક્ષુબ્ધ થઈ જાય છે અને દરેક ઇન્દ્રિયો પોત પોતાનું કાર્ય બજાવવામાં અશક્ત નિવડે છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખત તે નકામી થઈ જાય છે જ્ઞાનતંતુઓને જડકરી તેમાં થતી વેદના થોડો વખત બંધ કરી શકાય છે ખરી પરંતુ તેથી જ્ઞાનતંતુઓને થણું નુકશાન થાય છે અફીણનો અર્ક તથા ક્લો-રલ હાઇડ્રેટ આદી કેફી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી ઉંઘ આણવાનો પ્રયત્ન થાય છે પરંતુ તેથી જ્ઞાનતંતુઓ અશક્ત થઈ જતાં રોગ મટવાને ઉલટો વિલંબ થાય છે અને પ્રસંગે દરદી હમેશને માટે ઉંઘે છે આ પદ્ધતિ ત્રાસ દાયક ઉધરસને દબાવે છે ખરી પરંતુ ઉધરસમાંનો કફ એ રોગીના હિતસારૂ ફેફસાંએ બહાર કાઢી નાખવા સારૂ જુદો પાડેલો મળ છે ઉધરસ દબાવી દેવાથી આ મળ અંદર રહે છે ને તેથા વધારે નુકશાન થાય છે જુલાબની દવાઓથી મળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બહાર કાઢવામાં આવે છે પરંતુ તેથી આંતરડાં નબળાં પડી જઈ લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થાય છે શરીર માંથી વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો પ્રબળ પ્રયત્ન જ્વર છે તેને ઔષધ વડે દબાવી શકાય છે પરંતુ તેમ કરવાથી રોગનું કારણ નષ્ટ થતું ન હોવાથી વ્યાધિ અન્ય વિશેષ કષ્ટદાયી સ્વરૂપમાં દેખાવ દે છે શરીરમાં દવારૂપી વધારેલું વિષ બહાર કાઢી નાંખવા માટે વધારે જે પ્રયત્ન તેને કરવો પડે છે તેમાં જીવન શક્તિનો વ્યર્થ વ્યય થાય છે આમ સારૂ કરવાની ભૂલ ભરેલી ઉત્કંઠામાં ડાક્ટરો અતિશય નુકશાન કરે છે **ઘણા રોગીઓ કે જેઓને ડાક્ટરોએ હાથ લગાડયો નહિ હોત અને કુદરતને સોંપી દીધા હોત તો તેઓ પોતાની મેળે સાજા થઈ જાત એવા અસંખ્ય લોકોને ડાક્ટરોએ દવારૂપી ઝેર તેમના પેટમાં ઘાલીને અકાળે કબરમાં ધકેલી મુકયા છે.** ન્યુયોર્કની વૈજ્ઞકિય પાઠશાળાના પંડિત ક્લાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે આપણાં બધાં કહેવાતાં વ્યાધિનાશક ઔષધો ઝેર છે અને પરિણામે જેટલા પ્રમાણમાં મનુષ્ય ઔષધનો ઉપયોગ કરે છે તેટલા પ્રમાણમાં તે પોતાની જીવન શક્તિનો નાશ કરે છે. ડૉ. પેઈન એમ. ડી. કહે છે કે અમારાં ઉત્તમોત્તમ ઔષધો કાતીલ ઝેરો છે. ડૉ. સ્મીથ એમ. ડી. કહે છે કે જેવી રીતે ઝેરો શરીરમાં જઈ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે તેવીજ રીતે ઔષધો લોહીમાં જઈ લોહીને ઝેરી કરે છે આપણા બધા અવયવો ને લોહીમાંથી જ પોષણ મળતું હોવાથી અને જીવનના આધાર રૂપ લોહી દવાથી ઝેરી થઈ જતું હોવાથી દરદીને કેટલું નુકશાન થતું હશે તેનો ખ્યાલ કરવો મુશ્કેલ નથી ડૉ. ચાર્લ્સ ટાયરલ એમ. ડી. કહે છે કે હમેશ વૃદ્ધિગત થતી ઔષધોની સંખ્યા હાલમાં બે હજાર છે અને જ્યારે નિષ્પક્ષપાત રીતે તપાસવામાં આવે છે ત્યારે શું જણાય છે. આમાંનુ દરેક ઔષધ સજીવ પદાર્થનો નાશ કરવાના ગુણવાળું હોય છે તેઓ બધા સજીવ પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ હોય છે અને જીવન ક્રિયાના સમાગમમાં આવતાં વ્યાધી ઉત્પન્ન કર્યા શિવાય રહેતાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી વસ્તુત: તેમાંનો દરેક પદાર્થ વિષ છે વિધવિધ પ્રકારનાં ઔષધો બનાવવાની ક્રિયા બતાવનાર ગ્રંથમાં જે અગણિત ઔષધો બતાવ્યાં છે તેમાંથી આપણે કોઈપણ ઔષધ પસંદ કરી સાજા માણસને ખવડાવીશું તો તેને ગમે તે પ્રકારનો રોગ થયા શિવાય રહેશે નહિ ડો પીગલ્સ એમ. એ. એમ. ડી. પી. એચ. ડી. જેવો મહાન મશહૂર ચિકિત્સક અને ગહન ગ્રંથ લેખક જેણે ૧૧૨ વર્ષ નું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવ્યું હતું તે દવાથી રોગ મટાડવાની રીત ને નીચેના શબ્દોમાં વખોડી કાઢે છે એલોપથીની નીરોગીની સારવાર કરવાની પદ્ધતિ નીચે મુજબ છે. દાખલા તરીકે એક દરદીને કફ થયો છે. પ્રથમ દરદીને કફઘ્ન ઔષધ આપવામાં આવે છે એનાથી કફ થોડો ઘણો હળવો પડે છે. પણ કફઘ્ન દવાથી લાળ આવે છે અને ભુખ મરી જાય છે ભૂખ મટાડવા માટે હોજરીને તાકાદ આપવાં માટે ખનીજ ઓસડો ખવરાવવામાં આવે છે એનાથી ભુખ કંઈક સુધરે છે પણ એસીડોથી મોટા આંતરડાની આંતરત્વચા ઉશ્કેરાય છે અને એને લીધે ઝાડા થઈ જાય છે. ઝાડા અટકાવવા માટે ગ્રાહી ઔષધો આપ્યા વિના છુટકો નથી જે પાછાં કફને ઉશ્કેરે છે અને વળી પાછું અસલ મુજબ ચક્ર ચાલુ થાય છે આને પ્રતિષ્ઠીત સારવાર કહેવામાં આવે છે પણ એને એક દયાજનક ઉંટવૈદુ કહેતાં મને સહેજે સંકોચ થતો નથી. ડાક્ટરોની મુર્ખાઈ અને દરદીઓની અંધ શ્રધ્ધા કેવાં ઘાતક છે તે બાબત બીજો દાખલો લઈએ. ધારો કે એક માણસને સંધીવાનું દરદ થયું છે અને બગાડનો સંચય ઢીચણના સાંધામાં થયો છે લોહીમાં અમુક પ્રકારનો વિકાર થવાથી આ દરદ થાય છે ડાક્ટર પોતાના નિત્યના ક્રમ પ્રમાણે પોતાનો તામસી રામબાણ ઉપાય અજમાવે છે અને ઝેરી દવાથી આ સંચયને ઢીંચણમાંથી સ્થાન ભ્રષ્ટ કરે છે દરદીને મટી જાય છે. ડાક્ટર પોતાની કરામત માટે મગરૂર થાય છે દરદી જાણે છે કે હું રોગ મુક્ત થયો છું પરંતુ દવાથી લોહીનો વિકાર નષ્ટ થયેલો હોતો નથી દવા રૂપી ઝેરથી લોહીના વિકારમાં વૃધ્ધિ ઉલટી રીતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થયાથી સંધીવા કરી વધારે સબળ રૂપમાં પાછળથી દેખાવ દે છે આ વખતે અનેક ઝેરી ઔષધો આપવામાં આવે છે પરંતુ ઉત્તરોતર શરીરમાં ઝેરની વૃધ્ધિ થવાથી રોગ બીલકુલ મટતો નથી હવે અફીણનું સત્વ અને ઝેરકોચલા જેવાં ઉગ્ર ઝેરો આપવામાં આવે છે અને આ તમામ ઝેરોનું પરિણામ એ આવે છે કે દરદી ને મોડો વહેલો આવી સારવારને પરિણામે પક્ષઘાતના ભોગ થઈ જીંદગી સુધી અપંગ બનવું પડે છે આવા પ્રસંગે દરદી તેમજ અન્ય લોકો એમ માને છે કે વિધિના લેખથી આ માણસ શરીરે આવો દુઃખી થયો છે પરંતુ ખરૂં જોતાં તો ઝેરી દવાઓ લીધાનું આ સ્વાભાવિક પરિણામ છે આવી રીતે ઝેરી ઔષધોની બે પ્રકારની અસર થાય છે પ્રથમની તાત્કાલિક અસર રોગનાં ચિન્હો દબાવી દેવાની હોય છે પરંતુ કાયમી અસરતો દવારૂપી ઝેર પેટમાં જવાથી થયેલું ભયંકર નુકશાન છે દરેક ડાક્ટરનું આ કાયમી નુકશાન તરફ દુર્લક્ષ રહે છે હવે આ વિષય એક નામાંકિત ડાક્ટરનો અનુભવ આપી પુરો કરીશું પ્રસિધ્ધ ડોકર એમીઝ, સન્નિપાત જ્વરના દરદીઓની સારવારમાં, પોતાને કેવો અનુભવ થયો, તે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. (૧) પ્રચલિત દવાઓ આપી જે દરદીઓની સારવાર કરી હતી તેમને રોગ ભયંકર સ્વરૂપ પકડે એવાં ખાસ ચિન્હો જણાયાં હતાં અને તેમને શક્તિ આવતાં ઘણો સમય ગયો હતો આવા દરદીઓને ઉથલો ખાવાનો ખાસ ભય રહેતો હતો અને તેઓ અચાનક દોહલું થઈ જોતજોતામાં મરી જતા. (૨) જે રોગીઓને રસકપુર, અને સુરમાની ધાતુ આપવામાં આવ્યાં હતાં તેમનાં મરણ પછી લાશ ચીરી જઠર તપાસતાં તેમની જઠર અને નાનાં આંતરડા ઉપર ભયંકર અને પ્રાણઘાતક સોજો જણાયો હતો મરણ સમયે આ રોગીઓએ અત્યંત શકિતભંગ, ચિત્તભ્રમ અને ઝેર આપ્યાનાં સ્પષ્ટ ચિન્હો જણાવ્યાં હતાં આ તમામ વધારાના રોગ ઔષધ જનિત હતા **જ્યારે મેં મારી ચિકિત્સા પદ્ધતિ ફેરવી દવાજ આપવાનું બંધ કર્યું ત્યાર પછી એકે મરણ થયું નહિ.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દવા વિષ છે ને તેની ઝેરી અસરથી અગણિત દરદીઓનો અકાળે નાશ થઈ દાટ વળી જાય છે એ બાબત આવા નિષ્ણાતોના પુરાવાથી નિઃશંક સાચી ઠરે છે.

પ્રકરણ ૬

મહાન પુરૂષો અને સૌથી વધારે કાબેલ અને અનુભવી ડાક્ટરોએજ દવાઓના ઉપયોગ ઉપર કરેલ સખ્ત અને સુભાષિત પ્રહારો.

દવાઓની શરીરપર જે ઝેરી અસર થાય છે તે પાછળ સમજાવ્યું છે આ સત્ય ઘટના ખુદ ડાક્ટરો ઉપરાંત વિચક્ષણ સામાન્ય ગૃહસ્થોના પણ અવલોકનમાં આવેલ છે. દવાના પાસમાં સપડાઈ જીવન અને ધન બંન્ને સાથે સાથે વેડફી નાંખી, અજ્ઞાન જનસમુદાય દુઃખી ન થાય તે હેતુથી લોકકલ્યાણાર્થે તેઓએ સાવચેતીના હૃદયસ્પર્શી ઉદગારો કાઢેલા છે. જો આ તમામ અભિપ્રાયોનો સંગ્રહ છાપવામાં આવે તો મોટું પુસ્તક ભરાય પરંતુ અહિં તો તેમાંના મુખ્ય મુખ્યનાંજ કથનો ટાંકેલા છે.

(અ) આ દેશના મહાપુરૂષોના ઉદ્દગારો.

(૧) ઇસ્પિતાલો એ પાપની જડ છે. તેથી માણસો શરીરનું જતન ઓછું કરે છે અને અનિતિ વધારે છે.—મહાત્મા ગાંધીજી.
(૨) રોગથી એક આનો અને ઓષધથી પંદરઆના જેટલા પ્રમાણમાં મનુષ્યો મરણ પામે છે એ દુષ્ટ ડાક્ટરો સર્વ નાશ કરે છે. પોતાના મત પ્રમાણે ઓષધના બળથી તેઓ સઘળું કરી શકવાનો દાવો ધરાવે છે જરાક પેટ દુખ્યું કે લો" ઓષધ, પણ એમ નથી કહેતા કે ઔષધની આવશ્યકતા નથી, ચાર માઇલ પગે ચાલી આવો.—સ્વામિવિવેકાનંદ
(૩) શહેરનો ડોક્ટર એટલે જંગલનો લુટારૂ. સામાન્યરીતે ડોક્ટર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાગણી વિનાનો જીવ છે અને જીવ વિનાનું શરીર છે. એનામાં ચેતન નથી છતાં ચૈતન્ય દેખાય છે. એનું શરીર જાડું હોય ત્યારે ધારવું કે એને હાથે ઘણા મનુષ્યો મર્યા છે. ને પાતળું હોય ત્યારે સમજવું કે માણસો ન મર્યાની એને ફીકર છે એને રોગીપર જેટલો પ્યાર છે તે કરતાં રોગપર વધારે પ્યાર છે! ને તેથી રોગ ફિટાડવા કરતાં રોગીનેજ ફિટાડે છે! "વિનોદી પણ સત્યવાદી ધુમકેતુ."

ઓ વૈદ્યરાજ હું તમને નમસ્કાર કરૂં છું આપ યમરાજાના પણ મુરબ્બી છો. યમરાજા તો પ્રાણ લઇ છુટકો કરે છે પણ આપ તો પ્રાણ અને પૈસો બંને પડાવી લ્યોછો. **(ब) પરદેશી પ્રતિષ્ઠીત પુરૂષોના ચિંતનો**

(૧) ઉબકા આવે એવી દવાઓના ઘુંટડા માટે દાક્તરોને પૈસા આપ્યા કરતાં ખેતરોમાં રખડીને તંદુરસ્તી મેળવવી એ વધારે ઈચ્છવા યોગ્ય છે શાણા માણસો રોગ મટાડવા માટે કસરત ઉપર આધાર રાખે છે માણસ સુધારી શકે એવું ઈશ્વરે મનુષ્ય શરીર સરજ્યું તથી ડ્રાઈડન (૨) રોગોથી માણસોની જે દશા થઇ હોય છે એનાથીએ બુરી હાલત તો દવાઓ લેવાથી થાય છે **દાકટરો દર્દીઓને છોડી દે છે કે તુર્તજ સામાન્ય રીતે તેઓ સાજા થાય છે.**—બટલર. (૩) આ દુનિયામાં કોઈ ભામટામાં ભામટા હોય તો તે ડાકટરો છે જ્યારે બુડથલમાં બુડથલ લોકો એમની ઉપર ભરોસો રાખનારાઓ છે—વોલ્ટેર. (૪) મને ઓસડપર જરાએ આકીન નથી મારે માટે ઉપવાસ અને ઉષ્ણ સ્નાન એ બે ઓષધો પૂરતાં છે.—નેપોલીઅન. (૫) લોકોની પ્રશંસા માટે હું ખરેખર લાયક છું એવું શું હું છાતીપર હાથ મુકીને કહી શકું? આ દવા ચમત્કારિક ગણાય છે પણ તે લેવાથી કેટલા બધા દરદીઓ પરલોક પહોંચ્યા! સાજું કોણ થયું? કુદરતની વચ્ચે આમ રોગચાળા જેવા અમે નરક જેવા દવાના રગડા આપે જઇએ છીએ મારે હાથે અપાએલી ઝેરી દવાઓથી હજારો માણસોનાં મોત થઇ ગયાં છે બાકી જીવતા છુટેલા લોકો મારા જેવા બે શરમ ખુનીઓની વાહવાહ પોકારે છે.—જર્મન કવિ ગોયેથી ફાઉસ્ટમાં. (૬) દવાઓ કશાય કામ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મારે જરાપણ ઉપયોગી નથી. હું મારી હોસ્પિટલમાં દાક્તરો એનો ઉપયોગ કરતા અટકી જાય એને માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું-**હેનરીફોર્ડ.** (૭) દવાઓ કુતરાંને ફેંકી દો મારે તેની જરૂર નથી.-**શેક્સપીઅર.**

(ક) ધુરંધર ડાક્ટરોનો દવા પર તિરસ્કાર

પોતાનાં જીવનનાં ઉત્તમોત્તમ વર્ષો તબીબી ધંધામાં ગાળી જનસમાજમાં હજારો રોગીઓની સારવારકરી પોતાનો અભ્યાસ અને અનુભવથી પ્રતિષ્ઠા પામેલાં સર્વશ્રેષ્ઠ અને નામાંકિત દાક્તરોએજ પોતાના સચોટ અને સ્પષ્ટ અભિપ્રાય આપી દવાનો સખ્ત ભાષામાં નિષેધ કર્યો છે. (૧) ડો. ઓલીવરહોમ્સ એમ. ડી. કહે છે કે જો તમામ પ્રકારની દવાઓને દરીયામાં ફગાવી દેવામાં આવે તો મનુષ્યજાત-પર અપાર ઉપકાર થાય પરંતુ માછલાંઓનુ મોત થાય. (૨) ડો. બી. ડબ્લ્યુ. રીચર્ડસન એમ. ડી. કહે છે કે મારે કબુલ કરવું જોઇએ કે દુનિયામાં એક પણ દવા ન હોય તો મનુષ્ય જાત વધારે સુખી હોત (૩) ડો. જેમીસનગુડ એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે તોપ. તલવાર, મરકી, અને દુષ્કાળની સામટી ખુવારી કરતાંએ વધારે સંહાર દવાઓએ કર્યો છે (૪) મારશલહોલ કહે છે કે બહારથી શાંત જણાતા બિમાર ગૃહોમાં હજારોની કતલ થઈ રહી છે (૫) ડો. એલોન્ઝોક્લાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે ભલું કરવાના ઉત્સાહમાં દાક્તરોએ બહું ભુંડું કર્યું છે એવા હજારોને એમણે કબરમાં હેલ્યા છે કે જેમને કુદરત ઉપર છોડી દેવામાં આવ્યા હોત તો એ જરૂર સાજા થાત. (૬) જેવી રીતે તમે પ્રાણઘાતક કાતીલ ઝેરથી દૂર રહો છો તેવીજ રીતે ધન અને પ્રાણ હરનાર દવા આપનાર ડાક્ટરથી દૂર રહેજો. લાંબામાં લાંબી ચાલેલી ખુન ખાર લડાઇઓમાં કે જીવલેણ મરકીઓમાં થયેલ મનુષ્ય સંહાર કરતાં પણ, પ્રચલીત વૈદકીય સિધ્ધાન્તોને અનુસરી કરેલ રોગીઓની સારાવારમાં વધારે મનુષ્ય સંહાર થયાનું વૈદકીય ઇતિહાસે જ ખાસ સત્ય આપણને શીખવ્યું છે (૭) દીર્ઘકાળના મારા અનુભવ અને ચિંતનને લીધે મારી અંતકરણ પૂર્વક ખાત્રી થવાથી હું બેધડક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાહેર કરૂં છું કે જો દુનિયામાં એકે વૈદ્ય શસ્ત્રવૈદ્ય ગર્ભમોચક મનુષ્ય ભેષજવિક્રયિ, રસાયનશાસ્ત્રી, ઔષધ બનાવનાર કે ઔષધ નહોય તો હાલના કરતાં ઓછા રોગ અને મરણ થાય ડૉ. જોનસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. (૮) ડ્રેસ્ડન કોર્ટના મંત્રી ડૉ. મેકલીનટોક એમ. ડી. કહે છે કે પારાએ સર્વ લડાઈમાં નિરૂપયોગી કરેલ લોકો કરતાં વધારે લોકોને નિરૂપયોગી કર્યા છે. સોડા અને પોટાશથી તૈયાર થતાં નિરનિરાળાં ઔષધોનો દુરપયોગ થવાથી દર વર્ષે અસંખ્ય જહરોનો કોઈપણ પ્રકારે સુધરે નહિ એવી રીતે નાશ થાય છે. (૧૦) ડૉ. ગ્લીસ એમ. ડી. કહે છે કે દવાખવડાવવાથીજ ઘણા દરદીઓ મરણ પામે છે અને તે કરતાં વધારે લોકો તેજ કારણથી વધારે માંદગી ભોગવે છે આ વાત તદ્દન સત્ય છે અને તે સત્ય જો કે આધુનિક ડાકટરોને રૂચિકર નથી પરંતુ દુઃખથી પીડાતી માનવજાતિના હિત માટે આ સત્ય કહેજ છુટકો છે (૧૧) જે લોકો મરણ પામે છે તે પૈકી ૯/૧૦ લોકો રોગથી નહિ પરંતુ કવખતે અથવા હદ ઉપરાંત ઔષધો આપ્યાથી મરણ પામ્યા છે. **રાજવૈદ્ય ડૉ. કેરસ એમ. ડી.** (૧૨) પ્રતિ વર્ષે હજારો દરદીઓની માંદગીના ઓરડાની શાંતિમાં કતલ કરવામાં આવે છે. સરકારે કાંતો ડાકટરો ને દેશનિકાલ કરવા જોઇએ અને તેમના સંહારક અને ખુની ધંધાને અટકાવવો જોઇએ અગરતો તેમને જનસમાજના જીવનના સંરક્ષણ સારૂ અન્ય સારી ચિકિત્સા પધ્ધતિ ગૃહણ કરવા ફરજ પાડવી જોઇએ. આવા ભયંકર ધંધામાં પણ સરકાર ઓછું ધ્યાન આપે છે એ અત્યંત શોચનીય છે ડૉ. ફોર્થ એમ. ડી. કહે છે કે જે રાજા પોતાના **રાજયમાંથી રોગપ્રચારક વૈદ્યોની પલટણો ને ઔષધોનો સહજપણ ઉપયોગ કરવાની મના કરશે તો તે ખરે ખરો મહાપુરૂષ ગણાશે અને મનુષ્ય જાતિના મહાન ઉદ્ધારક તરીકે તેનું નામ અમર રહેશે.** (૧૪) વિશ્વવિખ્યાત ડૉ. એલી કે જેની સારવારમાં વધારે દરદીઓ આવતા હતા તેજ કહે છે કે મારી ખાત્રી નથી કે મેં જીવાડયા કરતાં વધારે દરદીઓ મારી નાખ્યા નહિ હોય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૭ મું

દવા વિના દરદી સાજો જ થઈ ન શકે એ માન્યતા નુકસાનકારક વહેમ છે.

આપણામાં એક માન્યતા સજ્જડ ઘર ઘાલીને બેઠી છે કે જો રોગીનો રોગ મટાડવો હોય તો તેને દવા આપ્યા સિવાય ચાલેજ નહિ આપણી અંધશ્રદ્ધા એટલી તો પ્રબળ છે કે દવા આપ્યા છતાં રોગી મરી જાય છે તો આપણે દવાને દોષ ન દેતાં એમજ આશ્વાસન લઈએ છીએ કે શું કરીએ! તુટયાની બુટીજ કયાં છે.? તેનું આવરદા આવી રહ્યું હોવાથી દવા શી રીતે બચાવી શકે? આ વહેમે લાખો માણસોના ભોગ લીધા છે, લે છે, અને લીધે જશે. દવા વિના રોગ મટી શકે છે એના ઇતિહાસપ્રસિદ્ધ બે બનાવો છે એક વખતે રોમમાં ડાક્ટરોનો ધંધો એટલો બધો પ્રાણઘાતક લાગ્યો કે તેમને દેશનીકાલ કરવામાં આવ્યા તેમને કાઢી મુક્યા પછી મરણ પ્રમાણ ઓછું થઈ ગયું. આ પછી લાગલાગટ ૬૦૦ વર્ષ સુધી તે વૈદ્ય વિના રહ્યું. દરમ્યાન લોકોના રોગો કુદરતે મટાડયા હતા; અને ડાક્ટરની લોકોને જરૂર લાગી ન હતી. યેલ પાઠશાળાના પ્રસિદ્ધ પંડીત ડુલી એમ. ડી. એ પોતાના શિષ્યોને ભાષણ આપતાં કહ્યું કે **કોનેકટીકટ** નદીની ખીણના કેટલાક પ્રદેશોમાં એક વખત સન્નિપાતથી એટલા બધા માણસો મરવા માંડયા કે લોકોને ડાક્ટરોની દવાઓને લીધેજ મરણો થાય છે એમ શક જવાથી, તેમણે એકત્રિત થઈ એવો ઠરાવ કર્યો કે કોઇએ ડાક્ટર પાસે દવાજ કરાવવી નહિ. આ ઠરાવનો અમલ થયો કે તુરત મરણ બંધ પડયાં. દવા વિના નભી શકે કે નહિ તે નક્કી કરવા સારૂ પ્રયોગો પણ ઉત્સાહી ડાક્ટરોએ કરેલા છે. દુનીયામાં સૌ [illegible] મનાતી ફ્રાન્સની મુખ્ય વૈદકિય વિદ્યાલયના માનવ દેહધર્મ વિદ્યા તથા નિદાનશાસ્ત્રના મહાન્ પંડીત માગેન્ડીએ દવાના દરદીઓ પર કેવી અસર થાય છે તેનો નિર્ણય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરવા સારૂ નીચેનો પ્રયોગ કર્યો હતો તેણે પારીસના મોટા દવાખાનાના દરદીયોને નીચેના ત્રણ ભાગમાં વેહેંચી નાંખ્યા.

(૧) પ્રથમ ભાગના દરદીયોની તેણે પુસ્તકમાં લખેલી દવાઓ આપી સારવાર કરી (૨) બીજા ભાગના દરદીઓને ઘરગથ્થુ સામાન્ય દવાઓ આપી (૩) ત્રીજા ભાગના દરદીઓને તેણે કોઈ પણ પ્રકારની દવા જ ન આપી. પરિણામ એ આવ્યું કે જેમણે ઓછી દવા ખાધી તેઓને વધારે દવા ખાનાર કરતાં વધારે ફાયદો થયો. અને જેમણે બિલકુલ દવા ન ખાધી તેમને સૌથી વધારે ફાયદો થયો.

વળી તેણે કાળજ્વરના દરદીઓને બે ભાગમાં વેહેંચી નાંખ્યા (૧) પ્રથમ ભાગના દરદીઓને તેમને સામાન્ય અપાતી દવાઓ આપી અને (૨) બીજા ભાગના દરદીઓને સામાન્ય બુદ્ધિથી સારાસારનો વિચાર કરી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર કુદરતી ઉપચાર કર્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે દવાઆપી સારવાર થયેલ દરદીઓનો હંમેશ પ્રમાણે ચોથો ભાગ મરણ પામ્યો ત્યારે કુદરતી રોગોપચાર કરેલ એક પણ દરદી સાજો થયા સિવાય રહ્યો નહિ. આવો પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયાથી ખાસ હદયી અને વિશ્વાસનીય પ્રમાણિક વૈદે લેખીત અભિપ્રાય **આપ્યો કે દવા એ મોટી પ્રાણભક્ષક છેતરપીંડી છે.** લંડનની બાદશાહી કોલેજના પંડિત રમેજ કહે છે કે “હું બે ધડક-રીતે દઢતાથી જાહેર કરૂં છું કે ઘણા રોગીઓને ઔષધોપચાર કર્યા કરતાં તે ઉપચાર વિનાજ તેમને કુદરતને સોંપવા એ વધારે સુરક્ષિત છે. ડૉ. ગ્લાઈસ એમ. ડી. કહે છે કે દર સાલ સંખ્યાબંધ દરદીઓ દવાઓ આપવાથી મરે છે એથી પણ વધુ સંખ્યા આજ કારણથી ભયંકર માંદગી ભોગવે છે આ ઉઘાડું સત્ય છે અને ખરે ખર આ કઠોર સત્ય છે પણ રિબાતી મનુષ્યજાતિના કલ્યાણ માટે તે કહ્યા શિવાય છુટકો નથી પંડિત કારસન એમ. ડી. કહે છે કે અમારા દરદીઓ દવાથી સાજા થાય છે કે કુદરત સાજા કરે છે તે અમે જાણતા નથી ખુદ ડૉકટરોને દવાની જરૂર છે એમ ખાત્રી નથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો સામાન્ય લોકોએ દવા આવશ્યક છે એમ માનવું સુરક્ષિત નથી. પ્રોફેસર ક્લાર્ક કહે છે કે હજારો રોગીઓને વૈદ્યોએ દવારૂપી ઝેર વડે જલદીથી મારી નાંખ્યા છે. જો આ દરદીઓને દવા આપી ન હોત અને કુદરતને સોંપી દીધા હોત તો જરૂર તેમનો જીવ બચત શરીરને લાલ કરી નાંખનાર તાવમાં વૈદે દરદીને કુદરતને સોંપી દીધા સિવાય અન્ય કાંઈ પણ કરવાનું હોતું નથી સર એનજામીન બ્રોડી એમ. ડી. કહે છે કે જો વૈદક શાસ્ત્ર વિદ્વાનો કદી પણ શોધ થયો ન હોતતો હાલના કરતાં અનેક ઘણા વધારે રોગીઓ દવાઓ આપ્યા સિવાય રોગ મુક્ત થયા હોત ડૉ. પારકર કહે છે કે. દવાઓ કરતાં શરીર આરોગ્ય રક્ષણશાસ્ત્ર અનેક ગણું વધારે ઉપયોગી છે જર્મનીનો મશહુર ડૉક્ટર જૅાક કહે છે કે જ્યાં સુધી લોકો એ વહેમમાં કુટાયા કરશે કે-દવાઓથી આરોગ્ય અને શક્તિ મેળવી શકાય છે અને કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળી આરોગ્યનો નાશ કરી રોગગ્રસ્ત થયેલ મનુષ્યો દવા લેવાથી આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના ભંગની શિક્ષા માંથી મુક્ત થઈ શકે છે ત્યાં સુધી લોકો શારીરિક પાપો કરતાં અટકશે નહિ જ્યારે દરેક જણ દવાઓના ચમત્કારની ભલામણમાંથી મુક્ત થશે ત્યારેજ આરોગ્ય રક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમો અચળ હોઈ તેને આધીન રહેવામાંજ શ્રેય છે એમ તેની ખાત્રી થશે મનુષ્ય શરીર કેટલાક એવો રોગોને પાત્ર છે કે તે રોગો અમુક મુદતે આપો-આપ વગર દવાએ મટી જાય છે ઈન્ફ્લ્યુયેન્ઝા, ન્યુમોનીયા, ટાઇફોઈડ લાલ તાવ વિગેરે, આ જાતના રોગો છે જો આવા દરદીને દવા આપ-વામાં આવે છે તો ઉલટા મંદવાડ લંબાય છે દરદીઓની જીવનશક્તિ હણાઈ જાય છે અને પ્રસંગે તે કમોતે મરે છે. પ્રસિદ્ધ ડૉ. કીસર કહે છે કે પ્રાચીન કહેવત સત્ય છે કે "ઘણી વખત રોગ કરતાં દવા વધારે નુકશાન કરે છે" અને વ્યાધિ કરતાં તેનો ઉપચાર વધારે ભયં-કર હોય છે. ઘણાખરા રોગો કુદરતજ સારા કરે છે અને વૈદ્ય જો કાંઈ કરી શકે છે અગર તેમણે જે કંઈ કરવા જેવું છે તે એજ કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જે વર્તનથી રોગીને નુકસાન થાય તે વર્તન તેને કરવા દેવું નહિ અથવા રોગીની પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ સંયોગો હોય તો તે દૂર કરવા. જો તે રોગીની ઔષધ લેવાની લાલસાની તૃપ્તિ કરવા, અગર તો પોતાના સિદ્ધાન્તોને ટેકો આપવા અગર તો દ્રવ્યની લાલચને વશ થઈ કંઈ આથી વિશેષ કરે છે તો દરદીને અવશ્ય નુકસાન થાય છે. ડૉ. મીચેલ એમ. ડી. કહે છે કે રોગો મટાડવા માટે દવા જરાએ ઉપયોગી નથી. ડૉ. ટાઈટસ કહે છે કે દરદીઓનો ૩/૪ ભાગ દવાઓથી કમોતે મુએા છે. ડૉ. કેરેસ પોતાના નામાંકિત ગ્રંથમાં કહે છે કે હું બરાબર જાણું છું કે મનુષ્ય જાતિનો ૭/૧૦ ભાગ રોગથી નહિ પણ કવખતની અને ધડા વગરનીદવાઓ ખાધાથી મુએા છે. આ વિદેશીય વિદ્વાનોના સત્યકથનોને દેશી વૈદ્યો પણ ટેકો આપે છે. વૈદ્યભૂષણ બાપાલાલ કહે છે કે આપણા લોકોને દવાઓ ઉપર ખુબજ વિશ્વાસ ચોટી ગયો છે. દવા સિવાય દરદો મટે જ નહિ એમ આપણે માનતા થઈ ગયા છીએ અભણ ને ભણેલા બન્નેની આ મનોદશા છે. જરા તાવ આવે છે કે વૈદ્ય ડાક્ટરોના ઉંબરા ઘસીએ છીએ. રોગ માત્ર શરીરનો દુષિત પદાર્થ બહાર કાઢવા માટે જ છે. એ આપણે જાણતા નથી. ખરૂં કહીએ તો રોગ એ લાલ સીગ્નલ છે. દોડતી ટ્રેનને અટકાવવા ભયની નીશાની છે પુલ ભાંગ્યો હોય અને સડસડાટ દોડી જતી ગાડીને લાલસીગનલ અટકાવે નહિ તો તેની જે વલે થાય તેવી જ વલે જો આપણે લાલસીગ્નલથી મળતી ચેતવણી ન ગણકારીએ તો આપણા શરીરની થાય. તાવ આવ્યો હોય ત્યારે શરીરનું યંત્ર બગડયું છે એમ જાણવું મશીનને જેમ આરામ અને સાફસુફની જરૂર રહે છે. તેવી જ રીતે આપણા શરીરયંત્રને—કોઈ પણ યંત્ર કરતાં આપણું શરીરયંત્ર ઘણું ગહન છે.— પણ સાફસુફ અને આરામની જરૂર છે રોગ આવે ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે શરીરયંત્ર બગડયું છે તે આરામ અને સફાઈ માગે છે; પણ લાલ દીવા તરફ ઘણા દુર્લક્ષ કરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે અને દવાઓના રગડા ઢીચી ઢીચીને શરીરે અને પૈસે ટકે હેરાન થાય છે. ઘણા રોગો આહારની ભૂલોમાંથી થાય છે એટલે જો આહાર તરફ પુરતું લક્ષ આપવામાં આવે તો ઘણા રોગો નાબુદ થઈ જાય એમ છે. શરીર ક્ષેત્ર સારૂં હશે તો રોગો નહિ થાય. શરીર સારૂં રાખવા માટે સ્વચ્છ, હવાપાણી અને સારો ખોરાકજ જોઇએ છીએ. ખોરાકના સાધારણ જ્ઞાનથી આપણે ઘણા રોગો અટકાવી શકીએ. વિશ્વમશહુર વિદ્વાન ડોક્ટરો તો પોકારી પોકારીને કહી રહ્યા છે કે દવાઓ ન છુટકેજ પેટમાં ઘાલો; છતાં ડોક્ટરો વૈદ્યોને અને દરદીઓ બધાનેજ દવાની લગની લાગી છે. દવા સિવાય રોગો મટેજ નહિ એ માન્યતા તદન ભુલ ભરેલી છે. કુદરતના નિયમોનું પાલન કરો. જે કારણથી રોગ થયો હોય તે કારણ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. જીવન ને પવિત્ર બનાવવા પ્રયત્ન કરો. ઉપવાસ કરી ફળફળાદિ લઈ શરીરને નિરોગી બનાવી શકાય છે હું માનું છું કે ઘણા રોગોમાં દવા કાંઇજ કામ કરી શકતી નથી. કુદરતજ ઘણુંખરૂં કાર્ય કરે છે. ન્યુમોનીયા, ટાયફોઇડ, ક્ષય, ઈત્યાદિ રોગોમાં કુદરતજ સહાય કરે છે. રહેણીકરણી સારી હોય, હવાપાણી, ખોરાક, નિર્દોષ હોય તો રોગ થાયજ નહિ અને થાય તો વિના મુશ્કેલીએ મટે. **પૂજ્ય મહાત્માજી** સત્ય કહે છે કે, દવા વિના દરદ જાય નહિ આ ખોટો વહેમ છે. આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે અને થાય છે તેટલા બીજા કારણોથી નથી થતાં અને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજી એનો કાંઈ ઉપાય રાખી શકાય. દરદનો અર્થ દુઃખ છે રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે. દરદનો ઉપાય કરવો એ બરાબર છે પણ દરદ મટાડવા સારૂ દવા લેવી એ ફોકટ છે. એટલુંજ નહિ પણ તે ઘણી વેળા નુકશાનકારક થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી અસર દવાની રોગ ઉપર છે અર્થાત તેથી રોગ મટતો નથી પણ દેખાતો બંધ થાય છે. ડૉ. લોરીન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સત્ય કહે છે કે હું એવા દાખલાઓ જાણું છું કે જ્યાં કેળવાએલા દર્દીઓએ એમના ડાકટરોએ આપેલી દવાઓ ફગાવી દીધી હોય પણ જ્યારે આ દરદીઓ સાજા થતા ત્યારે ડાકટરો પોતાની ગુણકારી દવાઓ વિષે ડંફાસ હાંકતા. ડૉ. હૉફમેન ચેતવણી આપે છે કે "જે માણસને પોતાની આરોગ્યની કાળજી હોય તેણે ડાકટરો અને તેમની દવાઓથી દૂર રહેવું જોઇએ. ડૉ. ફ્રગસ્હેન્સન કહે છે કે" હું જાણું છું અને કબુલ કરતાં જરા પણ અચકાતો નથી કે મેં મારી સારવારથી સંખ્યાબંધ લોકોને પાયમાલ કર્યા છે એમનાં દર્દો લંબાવ્યાં છે તેમને બિમાર બનાવ્યા છે. એટલુંજ નહિ પણ અકાળે કબરમાં ડેલ્યા છે પોતાના રક્ષણ ઉપર ભરોસા રાખતા દર્દીઓને પોતાનાં દવા રૂપી વિષના હથીઆરો વડે જેમ દાતરડું ઘાસ વાઢે છે તેમ મારી નાંખી ડોકટરોએ કબરને ભક્ષ આપ્યો છે ડૉ. સ્કાર્ફ કહે છે કે દવાખાનાંઓ આરોગ્ય અને મોતના ઢોંગી છડીદારો છે એટલુંજ નહિ પણ એ ગાફેલ અને રૂઢીચુસ્ત સરકારને છેતરી રહ્યા છે. ડૉક્ટર કિમ્બોલ ભાર મૂકીને જણાવે છે કે "યુદ્ધ કરતાં એ વધારે માણસોનો ડાકટરોએ ઘાણ કાઢી નાંખ્યો છે. ડાકટરો જાય તો લોકો બહુ સુખી થાય રોગ મટાડવા માટે દવાઓ વાપરવાની પદ્ધતિ એ એક બેવકુફી ભરેલી પદ્ધતિ છે. એટલુંજ નહિ પણ એ એક અર્ધ ગાંડી અને અક્કલ વિનાની રૂઢી છે **આખી દુનિયામાં એક પણ એવી દવા નથી કે જે નુકસાન ન કરતી હોય.** પ્રસિદ્ધ ડૉએલ ઘંટ વગાડી કહે છે કે ડાકટરોની દવા ન વાપરવાની સાવચેતી રાખવાનું મારે તમને કહેવાનું કર્તવ્ય છે વિવિધ પ્રકારનાં નિન્દ્રાજનક દર્દ શાન્તિદાયક ઉદ્દીપક અને કૌવતદાયક ઓસડો તેમજ ક્વીનાઈન એન્ટીપાયરીન અને અન્ય સેંકડો દવાઓથી જ્ઞાન તંતુઓ, મગજને યકૃતો અને જઠરાને ઇજા થાય છે. હૃદય રોગ થઈ અચાનક મૃત્યુ થાય છે અને સદૈવ લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થાય છે. આવા મહાન અને નિષ્ણાત અનુભવીઓના દવા વિનાજ રોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મટાડવો જોઇએ આવા ચોકસ અને અનુભવી અભિપ્રાયો જુદા માની દવા ઉપર અંધશ્રધ્ધા રાખવી કોઈ પણ રીતે હિતાવહ નથી. આવી આફતકારક દવાઓનો ત્યાગ કરવામાં જનસમાજનું પરમ હિત સમાયેલું છે.

પ્રકરણ ૮ મું

—×○×—

કુદરતી રોગોપચારના અનુપમ ફાયદાઓ

માંદા માણસને દવા ન આપતાં, તેને કુદરતી રોગોપચાર કરી, સાજો કરવાથી, નીચેના અનુપમ ફાયદાઓ થાય છે. (૧) દરદી, ઓછામાં ઓછા વખતમાં, સાજો થાય છે (૨) સારવારનું ખર્ચ, અન્ય ઉપચાર પધ્ધતિ કરતાં, ઘણું ઓછું આવે છે (૩) દરદીઓ, સાજા થયાનું પ્રમાણ પણ મોટું છે. (૪) દરદી, એક વખત સાજો થયા પછી, તેને બીજા ઔષધજનીત રોગો, (Drugdiseases) થતા નથી કારણ કે, દરદીને દવા જ અપાતી નથી (૫) મનુષ્ય જ્યારે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી, આરોગ્યઘાતી જીવન ગાળે છે, ત્યારે, તે રોગગ્રસ્ત થતો હોવાથી, કુદરતી ઉપચારક, તેને આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે જીવનની અમૂલ્ય રીતનું જ્ઞાનઆપે છે. આથી, તેને, ભવિષ્યમાં, પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનું સાધન પ્રાપ્ત થાય છે (૬) દરદી, ભવિષ્યમાં રોગગ્રસ્ત થાય તો, તે, પોતાનો જાતે વૈદ થઇ શકે છે, કારણ કે, રોગ શાથી થાય છે, અને શાથી મટે છે, તે જ્ઞાન તેને મળેલ હોવાથી, તે પોતાનો રોગ જાતે જ મટાડી શકે છે (૭) જે સાધનો વડે, રોગ મટાડવામાં આવે છે તે સાધનો દરેક ઘરમાં મળી રહેતાં હોવાથી, ગરીબમાં ગરીબ રોગી પણ કુદરતી ઉપચારનો લાભ લઇ શકે છે (૮) અન્ય ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે, મંદવાડમાંથી ઉઠયા પછી લાંબી મુદત સુધી, નબળાઇને કારણે, રોગીને, જે કામધંધો ખોઈ, કમાણી ખોટી કરવી પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તે નુકસાન આ પદ્ધતિનો લાભ લેનારને થતું નથી (૯) કુદરતી રોગોપચારક સામાન્ય પ્રજાને આરોગ્યશાસ્ત્રનું જ્ઞાન આપે છે, (૧૦) કુદરતી રોગોપચારથી રોગો થતા અટકે છે.

ઉપર વર્ણવેલા મુખ્ય ફાયદાઓ થાય છે, એલોપથીના રૂઢિચુસ્ત ડાકટરોનો વિરોધ હોવાં છતાં આ પદ્ધતિ આટલી ઝડપથી દુનિયાના દરેક દરેક દેશમાં લોકપ્રિય થાય છે તેનાં કારણો એલોપથી પ્રમાણેની સારવારની પ્રતિસ્પર્ધામાં તેમાં રહેલાં ખાસ વિશેષ ગુણો છે. તેમાં ખાસ નોંધવા લાયક ત્રણ વિશિષ્ટતાઓ છે (૧) એલોપથી જે રોગીઓને અસાધ્ય ગણી છોડી દે છે એને આ પદ્ધતિ બહુ જ સફળતાપૂર્વક મટાડી શકે છે (૨) જે રોગીઓને એલોપથી અસાધ્ય માને છે, એને એ બહુ જ થોડા ખર્ચે મટાડી શકે છે (૩) એનું મરણ પ્રમાણ બહુ જ ઓછું છે. આ પદ્ધતિના પોતાના અનુભવ વિષે સેંકડો ડાકટરોએ લખ્યું છે એમાં ડૉ. હેન્રીલીંડલેર એમ. ડી. પોતાનો અનુભવ નીચેના શબ્દોમાં વર્ણવે છે.

"છેલ્લાં ૧૦ વર્ષોમાં, મેં દરેક જાતના ગંભીર અને તિક્ષણ રોગોની એલોપથીની દવાઓ વાપર્યા વિના સારવાર કરી છે અને એ મટાડયા છે. મારી ઘણીજ બહોળી પ્રેક્ટીસમાં આ બધાં વર્ષો દરમીયાન એપેન્ડીસાઈટીસ (અને તેમાંના એકપણ ઉપર ઑપરેશન કરવામાં આવ્યું ન હતું), ટાયફોઈડ, ડીપ્થેરીયા, શીતળા, લાલતાવ વગેરે રોગોનો એકપણ દર્દી મેં ગુમાવ્યો નથી. આ હકીકતની સચ્ચાઈની ખાત્રી, શીકાગો શહેરના (હેલ્થ ડીપાર્ટમેન્ટ) આરોગ્યખાતાના દફતરમાંથી મળી રહેશે. આ પ્રસિદ્ધ ડાકટરે પોતાના ધંધાથી જીવનમાં દરેક રોગથી પીડાતા સાધ્ય અને અસાધ્ય પચાસ હજાર ઉપરાંત રોગીઓને સાજા કરી જીવત દાન બક્ષ્યું હતું. એમાંના હજારોને તો અમેરિકાના જાણીતામાં જાણીતા ડોકટરો સર્જનો, અને સ્પેશ્યાલીસ્ટોએ 'અસાધ્ય'ની ગોહેર મારી છોડી દીધેલા હતા !!!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જર્મની, ઓસ્ટ્રીઆ, અને અમેરિકામાંથી મળેલા સેંકડો ડાકટરોનો અનુભવ એવો થયો છે કે દરેક દરેક રોગમાં એલોપથી કરતાં નેપચરોથીનું મરણ પ્રમાણ બહુ ઓછું છે, સરળતા ખાતર તેનું નીચે પત્રક આપેલું છે.

(अ) તિક્ષણરોગો

નંબર	રોગનું નામ.	સેંકડે મરણ પ્રમાણ એલોપથી	કુદરતી રોગોપચાર
૧	ન્યુમોનીયા	૨૦ થી ૩૦	૨ થી ૩
૨	ડીપ્થેરીઆ	૧૭ થી ૩૩	૧
૩	લાલ તાવ (સ્કારલેટ ફીવર)	૭	સેંકડોમાં ૧

(ब) જીર્ણ રોગો

૧	ક્ષય	૭૮	૩૨
૨	કેન્સર	૯૦	૪૦

જે જીર્ણ રોગીઓને એલોપથીએ અસાધ્ય ગણી છોડી દીધેલા હોય છે તેમાંના સેંકડે ૯૦ ટકા કુદરતી રોગોપચારથી સાજા થાય છે.

આ રીતે દરેકે દરેક રોગનાં પરિણામો તપાસતાં કુદરતી રોગોપચાર પધ્ધતિ એલોપથી ચિકિત્સા પધ્ધતિ કરતાં સારી છે એટલુંજ નહિ પણ તમામ ચિકિત્સા પધ્ધતિઓમાં સર્વોતમ છે એની તોલે કોઈપણ બીજી પધ્ધતિ આવી શકે તેમ છેજ નહિ એવું સાબીત માન્યા સિવાય રહેવાતું નથી જે સિધ્ધાન્તો વડે કુદરતી ઉપચારક રોગોની સારવાર કરે છે તે નીચે વર્ણવેલા છે તે સમજી લેવાથી ખાત્રી થશે કે રોગીને માટે રોગ મુકત થવાની કોંઈ નિર્ભયમાં નિર્ભય ઉપચાર પધ્ધતિ હોય તો દવા વિના દરદ મટાડવાની છે.

કુદરતી રોગોપચારના મુખ્ય સિધ્ધાન્તો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) મનુષ્ય જ્યારે કુદરત વિરૂધ્ધ જીવન ગાળી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનો ભંગ કરે છે ત્યારે તે રોગી થવા માટેનું પોતાના હાથેજ બીજારોપણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરે છે. (૨) આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રના જ્ઞાનને અભાવે રાખેલી વિપરિત રહેણી કરણીથી મનુષ્ય શરીરમાંથી જે તત્વો મળરૂપે શરીરની અંદરથી બહાર નીકળી જવાં જોઇએ તે, બહાર ન નીકળતાં અંદર ભરાઈ રહે છે. (૩) સરજનહારની કારમી કરામતથી મનુષ્ય શરીર-યંત્રને રોગોત્પાદક દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખવાની જે શકિત આપી છે તે શકિત ને લીધે આ સંચય થયેલો કચરો બહાર કાઢી નાંખવા માટે જુદા જુદા ચિન્હો દર્શાવી શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે તેને આપણે રોગ તરીકે ઓળખીએ છીએ. (૪) જે માણસમાં સૌથી વધારે જીવન શકિત હોય છે તે સૌથી વેહેલો રોગ મુકત થઈ શકે છે જેનામાં જીવન શકિત ઓછી હોય છે તે મોડો સાજો થાય છે. જીવન શકિત વિનાના રોગીને કોઈપણ પ્રકારનો ઉપચાર ફાયદો કરી શકતો નથી, (૫) આમ હોવાથી દરેક ઉપચારક પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ માને છે કે દરદીની જીવન શકિતનું જતન કરવું એટલુંજ નહિ પણ તેમાં વૃધ્ધિ કરવા નિરંતર કાળજી રાખવી. (૬) દરદીના શરીરમાં જમા થયેલો મળ, શરીરના મળોત્સર્ગક અવયવો ના કાર્યને ઉતેજન આપી અને દરદીની શરીર શકિત કાયમ રાખી કાર્ય દક્ષતાથી બહાર કાઢી નાંખવો. **(૭) અને સૌથી મહત્વનો અને કાર્યસાધક સિદ્ધાંત એ છે કે જે આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન તંદુરસ્ત માણસને રોગ મુકત રાખે છે તેજ નિયમોનું પાલન રોગી માણસને સાજો કરતું હોવાથી** કુદરતી ઉપચારક દરદીને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવા માટે ફરજ પાડે છે આથી આરોગ્ય સંરક્ષણ કરવા માટે શું કરવું જોઇએ અને શું ન કરવું જોઇએ તેનું દરદી ને જ્ઞાન મળતું હોવાથી તેના પાલનથી તે રોગ મુકત રહી શકે છે. આ સિધ્ધાન્તોને ઔષધોપચાર પધ્ધતિનો રોગનાં ચિન્હો ફકત દાબી દેવાના સિધ્ધાન્ત સાથે, સરખાવવાથી કઈ પધ્ધતિ વિશેષ પસંદગીને પાત્ર છે તે નક્કી કરવાનું સરળ થશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૯ મું

મહાન ડાક્ટરો તથા અગ્રગણ્ય વ્યક્તિઓ એ કુદરતી રોગોપચારની કરેલ પ્રશંસા.

ગયા પ્રકરણમાં વર્ણવેલ અનુપમ ફાયદાઓ મહાન વ્યક્તિઓ એજ નહિ પરંતુ, જેમણે ઔષધોપચારમાં ઉંચામાં ઉંચી ડીગ્રીઓ મેળવેલી છે, તઓઓને મળતાં મોટામા મોટાં માન મેળવ્યાં છે, મેડીકલ કોલેજોમાં અધ્યક્ષો તથા આચાર્યોનાં કામ કર્યાં છે, જેમણે પોતાના સમગ્ર જીવનમાં દરદીના શરીર પર, દવા કેવી અસર કરે છે, તેનું નિષ્પક્ષપાત પણે, નિરીક્ષણ કરેલું છે જેઓએ કુદરતના કાર્ય વિરૂધ્ધ ડાક્ટરોની દવા રૂપી ઝેરી આડખીલીઓથી હજારો રોગીઓને અકાળે મોતની મુલાકત લેતા પોતાની નજરે જોયા છે, જેઓ રોયલ સોસાયટી જેવી, જગ વિખ્યાત વિદ્વદ્ સભાના આ જીવન સભાસદ છે, જેઓની વિદ્વતાની, રાજા મહારાજાઓ એ, કદર કરી, તેમને, અનેક ઇલ્કાબો આપ્યા ઉપરાંત, રાજવૈદ તરીકે નિમણુકો કરી છે, જેમના વૈદકીય ગ્રંથો, વિદ્યાર્થીઓને, વેદવાકય જેવા વિશ્વાસનીય છે. એવા મશહુર મહાજનોએ–પણ સ્વીકારેલા છે આમાંના થોડા અભિપ્રાયો નીચે આપ્યા છે. હિંદનો માજી વાઇસરોય લોર્ડ લીટન કહે છે કે આપણે દવાઓ અને ખનીજો માટે દુનીયાના છેડા સુધી ફરી વળીએ છીએ કાતીલમાં કાતીલ અને હળાહળ વિષોમાંથી આપણે આપણી દવાઓ. તૈયાર કરીએ છીએ પરંતુ આપણી આસપાસ ને તદન નજીક કાંઈપણ ખર્ચ કર્યા સિવાય મળી શકતાં સર્વ સ્થળે પ્રાપ્ત, આરોગ્યરક્ષક અને રોગનાશક સાધનોની ભરેલી ખાણ ખુલ્લી છે તે તરફ તો દૃષ્ટિએ કરતા નથી એ કેટલું અફસોસ અને આશ્ચર્યકારક છે!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુદરતી રોગોપચારના ઉપાયો રાક્ષસી નથી. શસ્ત્રક્રિયા કરાવવાથી, જળો મુકાવાથી, ઝેરી ગોળીઓ, પારાવાળી દવાઓ, તેમજ આયોડાઇન, એકોનાઈટ, રેચક અને સખ્ત દવાઓ ખાધા પછી દરદીને પાછળથી જે કષ્ટદાયી રોગો થાય છે તે કુદરતી રોગોપચાર કરી સાજા થયેલ દરદીને કદીપણ થતા નથી. દુનીયાનો સર્વથી સમર્થ અને કુશાગ્ર શોધક થોમસ એડીસન જેણે જનહિતકર શોધોથી કાયમને માટે જગતને ઋણી કર્યું છે તે કહે છે કે: ભવિષ્યના ડાક્ટર આપણા શરીરમાં ઝેરી દવાઓ રેડશે નહિ. પરંતુ તેના દરદીઓને રોગ થવાનું કારણ તથા તે અટકાવવાની રીતો સંબંધી જ્ઞાન આપશે બીજા શબ્દોમાં તે રોગો અટકાવવાનું કામ, નહિ કે હાલની માફક દવા આપી રોગ મટાડવાનું કામ કરશે, સરફ્રેડરિક ટ્રીન્ઝ કે. સી. વી. ઓ. સી. બી. એફ. આર. સી. એસ. ઇગ્લાંડના રાજાના સરજ્યન જેવા મહા નામાંકિત ડાક્ટર કહે છે કે "હું એવા સમયની રાહ જોઉં છું કે જ્યારે માંદા માણસો દવા લઇને સાજા થવાની તેમની આશ્ચર્યકારક કુટેવનો ત્યાગ કરે ડૉ. જી. ડબલ્યુ કાર્સન એમ ડી. અક્ષરસઃ સત્ય કહે છે કે "અમે એ નથી જાણતા કે અમારા દરદીઓ અમે દવા આપીએ છીએ તેથી સાજા થાય છે એટલાતો રોટલાઓની ગોળીઓ વાળીને ગળવા આપીએ તોપણ સાજા થાય. ડૉ. સ્ટીવન્સ એમ. ડી. વૈદ્ય તથા શસ્ત્રવૈદ્યોની પાઠશાળાના અધ્યક્ષ કહે છે કે જેમ જેમ વૈદ્યનો અનુભવ વધતો જાય છે તેમ તેમ દવા ઉપરની તેની શ્રધ્ધા ઓછી થતી જાય છે અને કુદરતી રોગોપચાર ઉપર તેની આસ્થા બેસતી જાય છે. ડૉ. સ્ટીવન્સ કહે છે કે દરેક ડાક્ટર પ્રારંભમાં એક રોગને માટે વીસ દવા છે એમ માની પોતાનો ધંધો ઉત્સાહથી શરૂ કરે છે અને છૂટથી દવા આપે છે પરંતુ થોડા વર્ષ દવાનો અનુભવ લીધા પછી તેની ખાત્રી થાય છે કે એક દવા વીસ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે જેમ જેમ ડાક્ટરનો અનુભવ વધતો જાય છે તેમ તેમ દવાઓમાં તેની શ્રધ્ધા ઓછી થતી જાય છે અને કુદરતી રોગોપચારમાં તેની આસ્થા ચોટે છે. જો ઔષધોપચારનો નાશ થાય તો દુઃખી મનુષ્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાતિને મોટો લાભ થશે ડો. ફોર્થ કહે છે કે વૈદ અને તેની દવાઓ ઉપર લોકો શા માટે વિશ્વાસ રાખે છે તે હું સમજી શકતો નથી. પરંતુ જનસમાજનો મોટો ભાગ નિષ્કાળજીથી વર્તતો હોવાથી આ આશ્ચર્યકારક ઘટનાનો ભેદ ખુલ્લો થાય છે આ નિષ્કાળજીને લીધેજ પ્રાણઘાતક વૈદ વિદ્યા તરફ લોકો બેદરકારીથી જોઈ શકે છે જો લોકો પોતાની આંખ ઉઘાડીને જોશે તો તેમના સમજવામાં આવશે કે ઔષધ વિદ્યા કાંઈ કામની નથી પરંતુ તે એક સુધરેલી પેચી ધુર્તતા છે અને વૈદો કાતો ધુતારા છે કે સ્વતઃ અજ્ઞાનમાં ફસાયેલા છે વૈદકીય ધંધો ચલાવનાર હાલ જે પદ્ધતિથી કામ કરે છે તે જોતાં કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિમાં વધારે શ્રધ્ધા બેસતી જાય છે ડૉ. ફોરબસ એમ. ડી. કહે છે કે જેટલા રોગીઓ દવાથી સારા થયેલા જણાય છે તેનાથી વધારે દવા આપ્યા વિના કુદરતજ સારા કરે છે અને સૌથી વધારે તો દવારૂપી ઝેર પેટમાં રેડયા છતાં જીવન શક્તિના બળે સાજા થાય છે. પ્રો. કલાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે હજારો રોગીઓને વૈદોએ દવારૂપી ઝેર વડે જલદી યમદ્વાર પોહોંચાડયા છે. જો આ દરદીઓને દવા આપી ન હોત અને કુદરતને સોંપી દીધા હત તો જરૂર તેમનો જીવ બચત. ડો. કારસન કહે છે કે અમારા દરદીઓ દવાથી સાજા થાય છે કે કુદરત સાજાકરે છે તે અમે જાણતા નથી ડો. સ્મીથ કહે છે કે દવાથી રોગ મટતા નથી. ફક્ત જીવન શક્તિના બળેજ કુદરત રોગ સારા કરે છે પ્રો. કોક્સ કહે છે કે તમારા દરદીઓને જેટલી ઓછી દવા આપશો તેટલું તેમને ઓછું નુક્સાન થશે ડો. ટીક્સ કહે છે કે ઔષધોપચાર વિચાર શકિત અને સૃષ્ટિક્રમ વિરૂધ્ધ હોવાથી અવશ્ય વેહેલા મોડા નષ્ટ થશે. આ વિદ્યાનું નાશ થવાનું બીજ તે વિદ્યામાં જ છે કારણ કે તેના ઉપચાર હંમેશ કુદરતથી વિરૂધ્ધ હોય છે તેમના કરતાં વધારે અપ્રમાણિક ધંધાની કલ્પના કરવી અશક્ય છે એમ હું માનું છું હવે કુદરતી રોગોપચારથી રોગો મટી ગયાના કુશળ ડાક્ટરોના અનુભવ આપીએ છીએ (૧) ડો. સ્નોઆરોગ્યખાતાના અમલદારે પોતાના સહધંધાદારી ડાક્ટરોની જાણ માટે કહયું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હતું કે તેણે શીળીના તમામ દરદીઓને જરા પણ દવા આપી નથી અને તેમાંના દરેક જણ જાણે જો કે કેટલાક તો રોગના ભયંકર પંજામાં સપડાયા હતા તે સાજા થયા હતા (૨) ડૉ. જોનબેલે સ્નાન ઉપરના—પોતાના ગ્રંથમાં—જણાવ્યું છે કે:— મેં તથા બીજા વૈદ્યોએ સ્નાનથી તાવના દરદીઓને બીજી કોઈ પણ જાતની દવા આપ્યા સિવાય સાજા કર્યા હતાં મેં એક પણ દરદી ખોયો નથી ડૉ એમીઝ એમ. ડી કહેછે કે પ્રચલિત દવાઓ આપતો હતો તેવા દરદીઓમાં પુષ્કળ દરદીઓને અચાનક દોહલું થઈ જોત' જોતામાં મરી જતા જ્યારે મેં ચિકિત્સા પધ્ધતિ ફેરવી નાંખી ઔષધ આપવાનું બંધકર્યું ત્યારે એક પણ મરણ થયું નહિ (૩) સર હેનરી બેકર જ્યારે અન્ય માણસો સાથે નાઈલ નદીની શોધ કરતા હતા તે વખતનો પોતાનો અનુભવ જણાવેછે કે જ્યારે માંદા માણસોએ દવા ફેંકી દીધી અને તેને બદલે વરાળીયું સ્નાનજ લેવામાંડયું ત્યારથી સર્વવ્યાધિઓ અલોપ થઈ ગયા. ધુરંધર ડાક્ટરો ડૉ. કીલોગ, ડૉ. લીન્ડલાર બરનારમેકફેડન ડૉ. બેનડીકટલુસ્ટ વર્ત્તમાન સમયમાં હજારો દરદીઓને પોતાના આરોગ્યાશ્રમોમાં કેવળ કુદરતી રોગોપચારથીજ નિત્ય સાજા કરે છે અને ભૂતકાળમાં મહાન નૈસર્ગિક ઉપચારકો પ્રીસનીઝ ટ્રૉલ એડોલ્ફ જ્યુસ્ટ લુઈ કુનેહ અને ફાધરનીપજેવા ધુરંધર નૈસર્ગિક નિષ્ણાતોએ લાખો દરદીઓને સારા કર્યા છે એટલે આ સ્વાનુભવને કારણે કુદરતી રોગોપચાર જનસમાજમાં પ્રશંસા પામેલો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૧૦ મું

કુદરતી રોગોપચારનો વધતો જતો ફેલાવો

એક એવો સ્વાભાવિક નિયમજ છે કે જનસમાજને કોઇપણ ઉપાય હિતકર અનુભવમાં આવ્યો હોય તેને વિરોધીઓએ ગમે તેટલો ત્રાસ આપી બહિષ્કાર કરવા પ્રયત્ન કર્યો હોય છતાં પણ તેના ગુણને લીધે, તેનો પ્રચાર થયા સિવાય રહેતો જ નથી એક તરફે ડાકટરોને ઝેરી દવાઓ આપીને ઉપયોગી અવયવો કાપીને, સોયા ભોંકીને અને માનવદેહમાં જાતજાતની ગંદકી પૂરીને, દરદીઓનો અકાળે સંહાર કરતા જોવામાં આવ્યા તેમજ જે લોકો પ્રત્યક્ષ મરણ ન પામ્યા તેઓ દવા જનિત રોગોથી દીર્ઘકાળ પથારીવશ રહેવા માંડયા ત્યારે બીજી તરફથી મહાસમર્થ ડાકટરોએ જન સમાજને કુદરતી રોગોપચારનો આશ્રય લેવા સુભાષિત ભાષામાં લેખો, માસિકો, પુસ્તકો વિગેરે દ્વારા પ્રચાર કાર્ય કર્યું એટલુંજ નહિ પણ લાખો રૂપીઆ ખર્ચી રમ્ય હવાશીલ અને આરોગ્ય દાયક સ્થળોએ આરોગ્યાશ્રમો સ્થાપ્યાં અને જે દરદીઓને ડાકટરોએ અસાધ્ય ગણી છોડી દીધા હતા તેમને સાજા કરી સામાન્ય લોકસમુહની ખાત્રી કરી આપી કે કુદરતી રોગોપચાર ઔષધોપચાર કરતાં ચઢીયાતો છે આથી કરીને ડંકે ને ભુશકે કુદરતી રોગોપચાર જર્મની. અમેરિકા અને અન્ય દેશોમાં ફેલાયેલો છે આખી દુનીયામાં આ પધ્ધતિના અનુયાયીઓની સંખ્યા ૭ કરોડ જેટલી હાલ થઇ છે અને તે સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે. આગલા પ્રકરણમાં જણાવેલ નામાંકિત વ્યકિતઓએ આ ઉપચાર પધ્ધતિની પ્રશંસાઓ કરી છે તેથી કુદરતી રોગોપચારનો ફેલાવો ઉત્તરોત્તર વધતાં જાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. આ નિસર્ગોપચાર પદ્ધતિ યુરોપ—અમેરીકામાં બહુ ઝડપથી પ્રગતિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરી રહી છે. આજથી સો વર્ષ ઉપર જર્મનીમાં મુઠીભર-માણસો આમાં વિશ્વાસ ધરાવતા હતા. આજે જર્મનીની અર્ધ ઉપરાંત વસ્તી દવાઓમાં માનતી નથી અને કુદરતી રોગોપચારમાં અચળ શ્રદ્ધા ધરાવે છે. આ રીતે કેવળ સો વર્ષમાંજ હજારો વર્ષની જુની એલોપથી કરતાં નેચરોપથીએ ઉંચું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. એજ રીતે અમેરિકામાં આજથી ચાળીસ વર્ષ ઉપર આ શાસ્ત્ર વિષે કોઈ ને કશી માહિતી ન્હોતી. જ્યારે આજે ચાર કરોડ ઉપરાંત માણસો, એટલે કે આખી પ્રજાનો ⅓ ભાગ માંદા પડે દવાનું ટીપું પણ લેતા નથી પણ કુદરતી ઉપચારોજ કરાવે છે. આજે દુનિયામાં દસ કરોડ ઉપરાંત સ્ત્રીપુરૂષો આ શાસ્ત્રમાં માને છે અને દર સાલ લાખો નવા મનુષ્યો કુદરતી રોગોપચારમાં આસ્થા ધરાવતા થઈ આ સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે. આ પધ્ધતિમાં રહેલા ખાસ ગુણોને લીધે સામાન્ય જનસમાજ ઉપરાંત અનેક જગમશહુર એલોપથીના ડાકટરો અને સરજનોએ પણ તેમાં શ્રદ્ધા જાહેર કરી છે. આ નિષ્ણાતોમાં શહેનશાહ સાતમા એડવર્ડના ડાકટર સર ફ્રેડરીક ટ્રીવ્ઝ, પ્રીન્સ બીસમાર્કના ડાકટર પ્રો. શીવીન્જર, અર્વાચીન સર્જરીમાં અનેક સુધારા વધારા કરનાર જગમશહુર સર્જન સર વીલીયમ આરબુથનોટ લેન, જાણીતા અમેરિકન તબીબ પ્રો. ટ્રોલ, અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશનના માજી પ્રમુખ ડૉ. ફ્રેંક બીલીંગ્ઝનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત બીજા ઓછાવત્તા જાણીતા હજારો એલોપથીના ડાકટરોએ દવાઓથી રોગ દબાવવાની પુરાણી પદ્ધતિ છોડી દઈ, કુદરતી ઉપાયોથી તેને મટાડવાની નવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રારંભ કર્યો છે વીજળીની ઝડપથી આ પદ્ધતિ લોક પ્રિય થયે જાય છે કુદરતી રોગપચારને લગતાં સાહિત્યનો પણ સાથે સાથે બહુ પ્રચાર થયેલો છે આજે યુરોપમાં નિસર્ગોપચાર અને નૈસર્ગિક જીવનને લગતાં ૨૦૦ ઉપરાંત માસિકો પ્રગટ થાય છે સ્વિટઝરલેન્ડ જેવા નાના દેશોમાં પણ આવાં ૨૮ માસિકો પ્રગટ થાય છે. ઈંગ્લાંડમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ તેનો પ્રચાર થયો છે જર્મનિમાં તો જાણીતા માસિક "ડરનેચ-રાઝટ" ની દર મહિને ૧૦ લાખ કરતાં વધુ નકલો ખપે છે. અમેરિકામાં પ્રસિધ્ધ બરનાર મેકફેડનના લોક પ્રિય "ફીઝીકલ કલ્ચર" માસિકની લાખો નકલો દુનિયાના દરેક ભાગમાં વંચાય છે. પુસ્તકોમાં ફાધર નાપનો "મારો જળોપચાર" કુન્હેનું "જળોપચાર" તથા બીલ્ઝનું રોગ મટાડવાની રીતો આ પુસ્તકોની લાખો નકલો અનેક આવૃતિઓમાં નીકળી ખપી ગઇ છે. એટલુંજ નહિ પણ અન્ય અનેક ભાષાઓમાં તેના તરજુમા થયા છે. ઉપરના બોલતા આંકડાઓથી જણાશે કે કુદરતી રોગોપચારનો ઝડપી ફેલાવો વિશ્વવ્યાપી છે.

પ્રકરણ ૧૧

કુદરતી રોગોપચાર આપણા દરિદ્ર દેશને ખાસ અનુકુળ છે.

આપણો દેશ દરિદ્ર છે અને વસ્તીનો મોટો ભાગ લગભગ ૮૦ ટકા, સાત લાખ ગામડાંઓમાં રહે છે ઘણાં ખરાં ગામડાંઓમાં, રોગીઓની સારવાર માટે કાંઈ પણ સાધન પુરૂં પાડવામાં આવ્યું નથી. જ્યાં બે ટંક પેટ પુરતું ખાવાનું જ મળવાના સાંસા હોય ત્યાં દવા ડાકટરનું ખર્ચ લાવવું જ કયાંથી? આવે પ્રસંગે દરદીની ગરીબાઈ, પરમેશ્વરે ધાર્યું હશે તેમ થશે એવું ફરજીયાત આશ્વાસન લઇ, તેને કપાળે હાથ દઇ બેસી રહેવાની ફરજ પાડે છે. સારવારનાં સાધનો અલ્પ ખર્ચે જ મળી શકે અને તેને વિશેષ કડાકુટ ન પાડે તેવી ઉપચાર પદ્ધતિ તેને આશીર્વાદ સમાન છે. સૂર્યપ્રકાશ, હવા, પાણી વિગેરે સર્વ સ્થળે પ્રાપ્ત છે. વળી વિશેષ ગુણ આ પદ્ધતિમાં એ રહેલ છે કે, રોગનિવારણના કામમાં, પરમાત્માની પરમ કૃપાથી વિના મૂલ્યે મળતાં પ્રબળ સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની લાયકી પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈ વિદ્યાપીઠમાં જઈ વરસોનાં વરસો સુધી મગજમારી ને મોટું ખર્ચ કરવું પડતું નથી પરંતુ સામાન્ય બુધ્ધિનો માણસ પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

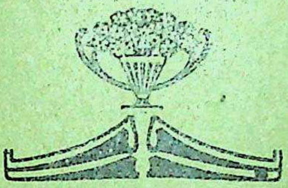
અલ્પ પરિશ્રમે તે શાખો તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. વળી આ તદ્દન નિર્દોષ છે તેનાથી દરદીને કોઈપણ પ્રકારનું નુકશાન થતું નથી કારણ કે સારવારનાં સાધનો ઝેરી દવાઓ નથી પરંતુ જીવન ટકાવવા માટેનાં હમેશનાં જરૂરી સાધનો હવા, પાણી, પૃથ્વી, પ્રકાશ, વિગેરે છે. જનસમાજ ને આવી ઉત્તમ પ્રકારના સારવારનો લાભ મળે માટે નવયુગ આરોગ્ય મંદિર ખોલવામાં આવેલ છે મૂખપૃષ્ટના પાછલા ભાગમાં તેની આપેલ જાહેર ખબર ઉપર વાંચક વર્ગનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૭

આરોગ્યરક્ષક અદ્‌ભૂત ક્રિયા



લેખક અને પ્રકાશક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી. (બેઝવાડા) એમ. એન. એસ. એ.
વાઈસ ચેરમેન ઓફ ધી એકેડેમી ઓફ ધી ઈન્ડીયન નેચરો
પથિક એસોસીએશન આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, વાડજ પાસે, એચરદાસ
લશ્કરીનો બંગલો સાબરમતી, **અમદાવાદ.**

(સર્વ હક્ક ગ્રંથકર્તાને સ્વાધીન)

પ્રથમાવૃત્તિ]   સને ૧૯૩૯   [પ્રત ૨૫૦૦

કિંમત [illegible] આનો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગીઓ માટે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયોવડે સાજા થવાનું સરસ સાધન

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે, બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઈ વધતી જાય છે, ગરીબ લોકોને હાલની દવાઓ આપીને સારવાર કરવાની પદ્ધતિ પરવડતી નથી. મધ્યમ વર્ગના લોકો પણ મહામુશીબતે જીવનની જરૂરીયાતોને ભોગે દવા કરાવી શકે છે, શ્રીમંત લોકોની પણ મોટી રકમ વેડફાઈ જાય છે, આથી તમામ લોકોના ફાયદાસારૂ જુજખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમેતેવા હઠીલાને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સારૂ નવયુગ આરોગ્યમંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. આરોગ્યમંદિરમાં ગરીબ લોકો પાસેથી કાંઈ ફી લેવામાં આવતી નથી, જે લોકો મંદિરમાં રહીને સારવાર કરાવે છે, તેની પાસેથી દરરોજના આઠ આના થી રૂપીઓ ફી લેવામાં આવે છે. મંદિરમાં આવી સારવાર કરનાર પાસેથી ફક્ત ચાર આનાજ લેવાના હોય છે. —વધુ વિગત માટે વિજ્ઞાનપત્ર મંગાવો—

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાબરમતી—**અમદાવાદ.**

આ ચોપડી પટેલ રણછોડભાઈ વાઘજીભાઈએ પોતાના શ્રી નારાયણ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ, ઠે. સંસાર સુધારા હૉલ પાસે, મ્યુ. સે. નં. ૨૪૯૯/૧, ભદ્ર, અમદાવાદમાં છાપી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library 28/8/45

ચિત્રોની માહિતી

૧ મોટા આંતરડાની સ્વાભાવિક સ્થિતિ.
૨ મળ ભરેલ મોટું આંતરડું.
૩ મોટા નળ ધોવા વખતે રાખવાની શરીર સ્થિતિ.

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः
पुस्तक सं० ...
आगत सं० २१२४८
तिथि० ३१-५-२०...
गुरुकुल कांगड़ी पुस्तकालय

વિષય વિભાગ

(૧) પચનક્રિયાની સંક્ષિપ્ત સમજણ.
(૨) બંધકોશની બલા સર્વ રોગનું મૂળ છે.
(૩) મળસંચય દૂર કરવાનો સારામાં સારો રસ્તો.
(૪) જુલાબનાં એસડો લેવાથી થતાં નુકશાનો.
(૫) મોટા નળ ધોવાથી મટેલા ભયંકર રોગો.
(૬) મોટા નળ ધોવાથી શરીર પર થતી અસર.
(૭) મોટા નળ ધોતી વખતની શરીર સ્થિતિ.
(૮) પાણી કેટલું ગરમ વાપરવું.
(૯) પાણીમાં બીજા પદાર્થો ક્યારે નાંખવા.
(૧૦) મોટા નળમાં પાણી ભર્યા પછી શું કરવું ?
(૧૧) અન્ય કાર્યસાધક ક્રિયાઓ.
(૧૨) મળ ધોવાની ક્રિયા કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી સાવચેતીઓ.
(૧૩) મોટા નળમાં પાણી લેવાનો સમય.
(૧૪) મોટા નળ ધોવાની કેવા પ્રકારના મનુષ્યોને ખાસ જરૂર છે ?
(૧૫) સદા નિરોગી અને સશક્ત રહેવા માટે સમયે સમયે મોટા નળ ધોવાની ખાસ અગત્ય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્યરક્ષક અદ્‌ભૂત ક્રિયા

(૧) પચનક્રિયાની સંક્ષિપ્ત સમજણ:—જ્યારે આપણે વિચારીએ છીએ કે આહાર જેવા નિર્જીવ પદાર્થમાંથી શરીરમાં થતી પચનક્રિયા વડે લોહી જેવો કિંમતી પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આપણા કરામતી તનુમંદિરની અદ્‌ભૂત રચનાનો આપણને ખ્યાલ આવે છે. આપણી અન્નનલિકા–ગળામાં થઇને, ઠેઠ જઠર સુધી પોહોચેલી છે. સારી રીતે ચાવેલું તથા થૂંક સાથે મિશ્રિત થયેલું અન્ન એ નળીવાટે થઇને જઠરમાં જાય છે. જઠર એક કોથળી જેવું છે તેમાં અન્ન આવતાં જ જઠરના અંદરના પેટામાં ચારે બાજુએ રહેલી નળીઓમાંથી, એક પ્રકારનો પ્રવાહી રસ વહેવા માંડે છે તેનું અન્ન સાથે આપણા લોકો જેમ વલોણું કરે છે, તેમ એક પ્રકારની વલોવવા જેવી ક્રિયાથી મિશ્રણ થાય છે, એ મંથનની ક્રિયા ચાલવાથી આપણું ખાધેલું અન્ન બદલાઇને, ગુલાબી અને જરા ભૂરા રંગની લોહી જેવું થાય છે એને આમ રસ કહે છે. અન્નને બદલીને, આ પ્રકારના રંગવાળું કરવામાં નિરોગી માણસના જઠરને સામાન્યરીતે ત્રણ કલાક લાગે છે. પરંતુ જે લોકો ધંધાની ધમાલને લીધે, ચાવ્યું ન ચાવ્યું કરીને, અન્નને, ગળામાંથી પેટમાં ઝટ ઉતારી દે છે, અગર તો પોતાની જઠરાગ્નિના જોરનો કાંઈપણ વિચાર ન કરતાં, ભારે પદાર્થો ખાય છે અગર તો જેનું જઠર નબળું થઈ ગયેલું હોય છે તેને અન્નનો લોહી જેવો પદાર્થ થવામાં આથી પણ વધારે વખત જાય છે, જઠરમાં તૈયાર થયેલા આ, લોહી જેવા અન્નને, નીચે ઉતરવાનો રસ્તો છે, એ, રસ્તે થઇને, તે પેટમાં રહેલાં નાનાં આંતરડાંમાં આવે છે. નાનાં આંતરડાઓમાં,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પચન થવાની અધુરી રહેલી ક્રિયા ચાલે છે એટલે કે, આ આંતરડાંમાં, જઠરમાંથી, આવેલા લાહી જેવા અન્નના રસ અને મળ નામના બે ભાગ પડે છે. પચનક્રિયા કરનારાં આ મધ્યનાં નાનાં આંતરડાંની લંબાઇ માણસના શરીરની જેટલી ઊંચાઈ હોય, તેનાં કરતાં છ–સાત ગણી હોય છે. આ રીતે પાંચફુટ ઉંચા માણસનાં નાનાં આંતરડાં ત્રીસથી પાંત્રીસ ફુટ લાંબાં હોય છે. જઠરમાં તૈયાર થયેલું અન્ન નીચેનાં આંતરડાંમાં જ્યારે ઉતરતું હોય છે તેજ વખતે કાળજામાં તૈયાર થયેલું પિત્ત પણ તેમાં ભળે છે, તેમજ પચનક્રિયાને મદદ કરનાર એક બીજો પ્રવાહી રસ પણ સાથે સાથે જ તેમાં ભળે છે. આ પ્રમાણે અન્નનો લાહી જેવો થયેલો, પદાર્થ, પિત્ત તથા આ પ્રવાહી રસ એ ત્રણે એકઠાં મળીને નાનાં આંતરડાંમાં આવે છે. આ બધું જ્યારે નીચેનાં આંતરડાંમાં આવે છે ત્યારે ત્યાં પણ એક જાતનો પચનક્રિયામાં ઉપયોગી રસ ઝરપે છે તેની સાથે તે સર્વે મળે છે. યાદ રાખવું જરૂરનું છે કે પ્રથમ મેાંમાંના કોળિયા સાથે પાચકથૂંક મળે છે પછી તેમાં જઠરમાંથી ઝરતો રસ ભળે છે પછી જ્યારે આ પદાર્થ નાનાં આંતરડાંમાં નીચે ઉતરે છે ત્યારે તેમાં પિત્તાશયમાંથી પિત્ત તેમજ પચનક્રિયા ઉત્તેજક એક અન્ય રસ પણ મળે છે. છેવટ નાનાં આંતરડાંમાં પણ તેમાં નવીન રસનું મિશ્રણ થાય છે. આ રીતે મોંમાં કોળિયો ગયા પછી નાનાં આંતરડાંમાં આવતા સુધી કૃપાળુ કુદરત અન્નમાં પાંચ પ્રકારના ઉપયોગી પાચક રસો ભેળવે છે. આ સર્વ પ્રવાહીઓ એકઠા થઇને અન્નના ઘણાજ સૂક્ષ્મ પરમાણુંઓ પાડી નાંખે છે તે દૂધ જેવા ધોળા રંગનાં હોય છે. આ દૂધ જેવો ધોળો પદાર્થ એ જ અન્નમાંથી પચીને તૈયાર થયેલો આપણા શરીરને પોષણ આપનાર રસ છે. આંતરડાં કે જે મોટી નહેર જેવાં છે, અને જેનો અંદરનો ભાગ અસંખ્ય પડનો બનેલો હોઇ તેના ઉપર અગણિત નાની નાની નળીઓ નાકળેલી હોય છે તે બધી નળીઓ આ રસને ચૂસી લે છે આ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચૂસાયેલો રસ આંતરડાંનાં પડની પાસે જ આવેલી બીજી મોટી નાડીઓ વાટે. ધોરી નસમાં થઈ હૃદયમાં ઠલવાય છે ને ત્યાંના લોહી સાથે ભળી જઇને. લોહીરૂપ થઈ આપણા શરીરની અસંખ્ય નાડીઓ વાટે વહી આખા શરીરને પોષણ આપે છે. પ્રથમ કહ્યું તેમ નાનાં આંતરડાંઓમાં રસ અને મળ જુદાં પડે છે રસ તો ચૂસાઇને હૃદયમાં લોહી થવા જાય છે પણ મળ ચૂસવાને અયોગ્ય હોવાથી, શરીરની બહાર નીકળીજવા માટે આગળ વધ્યો જાય છે. જોકે રસનો ઘણો ભાગ નાનાં આંતરડાં ચુસી લે છે તોપણ રસનો કેટલોક ભાગ આમ ચૂસાતાં ચૂસાતાં રહીજાય છે આ બાકી રહેલા રસવાળો મળ વહેતો વહેતો નાનાં આંતરડાના છેક નીચેના ભાગમાં થઇને મોટા આંતરડામાં આવે છે મોટા આંતરડામાં આવવાના સ્થળ આગળ એવડા પડદાવાળું એક બારણું છે તે એવી રચનાવાળું છે કે નાનાં આંતરડામાંથી જ્યારે મળ વધ્યો આવે છે ત્યારે તે મળ રસ્તે થઇને મોટા આંતરડામાં બરાબર ઠલવાય એટલા માટે ઉઘડે છે પણ મોટા આંતરડામાં મળ ઠલવાઇ ગયા પછી પાછું તુરત બંધ થઈ જાય છે જેથી નાનાં આંતરડાનો મળ મોટામાં જઈ શકે, પણ મોટા આંતરડામાં આવેલો મળ પાછો નાનાં આંતરડામાં પાછો જઈ શકે નહિ, મોટા આંતરડામાં આવેલ મળમાં જે રસ રહી ગયો હોય છે તે ત્યાં ચૂસાય છે અને પછી ગુદાદ્વારે શરીર બહાર નીકળી જાય છે.

(૨) બંધકોશની બલા સર્વ રોગોનું મુળ છે મોટા આંતરડામાં જે મળ આવ્યો હોય તે સંપૂર્ણ રીતે બહાર નીકળી જવો જોઇએ જે મનુષ્ય ને આ મળ પૂરેપૂરો બહાર નીકળી જતો ન હોય તેતે કબજિઆતનો રોગ લાગુ પડયો છે એમ સમજવું મોટું આતરડું મળને રહેવાનું સ્થાન નથી પણ મળને આગળ જવાની એક ગટર છે. **આ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે કે મોટા નળમાં ચઢતા ભાગમાં તેમજ તેના આડા ભાગમાં રસશોષક નળીઓ રહેલી છે જો રોગોત્પાદક મળ બહાર નીકળી ન જતાં**

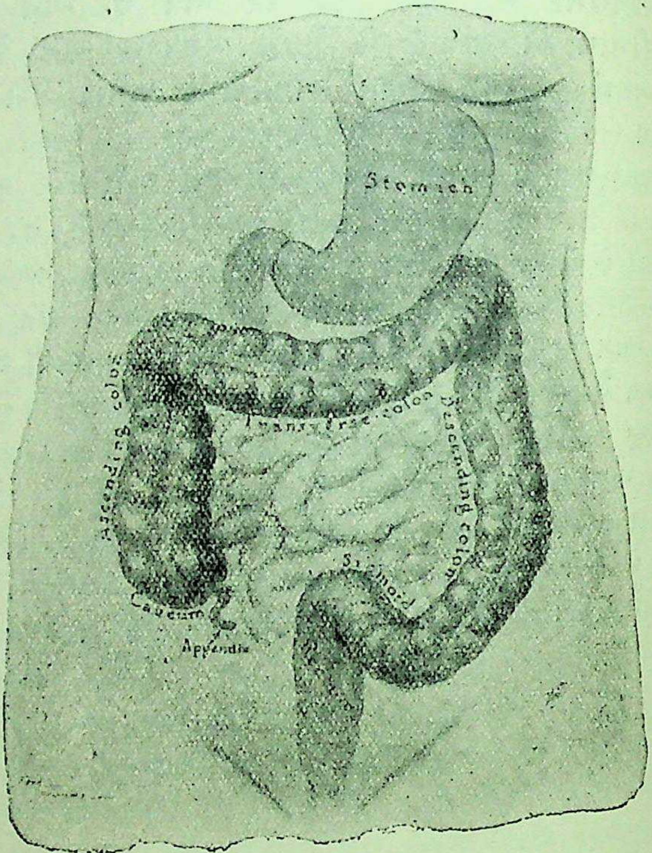
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મોટા નળમાં ભરાઇ રહે તો તેમાં રસચૂસવાનું કામ કરતી શોષક નળીઓ પોતાની ક્રિયા આ ગંધાતા તથા વ્યાધિજનક મળ ઉપર પણ કરે જાય છે. અને તેનું પરીણામ એ થાય છે કે લોહી બગડે છે અને લોહી બગડતાં શરીરના સઘળા અવયવોમાં બગાડ પેસે છે- જેવી રીતે આપણા ઘરની મોરીઓમાંથી ઘરનું મેલું પાણી અને એઠવાડ બહારના ખાડામાં નીકળી જતો નથી અને અંદર ભરાઈ રહે છે તો ગંધાઈ ઉઠી હવા બગાડી ઘરમાં રહેનારાંની તંદુરસ્તી બગાડે છે તેવીજ રીતે મોટા આંતરડામાં ભરાઈ રહેલો મળ કોહી જઈ શરીર અંદર પાછો સોશાઈ અનેક રોગોનો જન્મ દાતા થાય છે, આમ હોવાથીજ **આયુર્વેદે તેમજ અન્ય અનુભવી અને કુશળ વૈદ્યોએ કહ્યું છે કે એવો એક પણ રોગ નથી કે જેનું કારણ શરીરમાં મલ સંચય ન હોય.** નીરોગી રહેવા ઇચ્છનાર દરેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય છે કે પોતાના શરીરમાં કદી પણ મળનો સંચય થવા દેવો નહિ મોટાં આંતરડાની કુદરતી સ્થિતિ કેવી છે અને તેમાં જ્યારે મળ ભરાયેલો હોય છે ત્યારે તે કેવા સ્થિતિમાં હોય છે તે પાસેના ચિત્રોથી જણાશે-

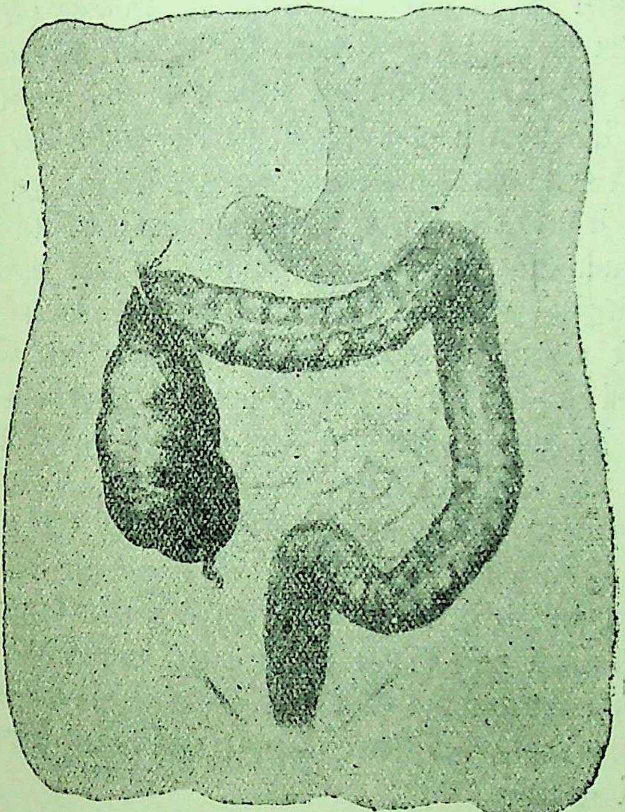
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[૩] મળ સંચય દુર કરવાનો સારામાં સારો રસ્તો

નામાંકિત ડૉકટરોનો અભિપ્રાય એવો છે કે જો મોટા નળમાં મળ ભરાઇ ન રહે તો મનુષ્ય સદા નીરોગી રહે કબજિયાત રૂપી મૂળ ન હોય તો રોગ રૂપી ડાળાં પાંદડાં થઈ શકે નહિ પરંતુ મહત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે મોટા નળમાં મળ ભરાઇ ન રહે અને મળ ભરાયેલ હોય તે બહાર કાઢી નાંખીશકાય તે માટે બિનખરચાળ તેમજ સૌથી વધારે સહેલો ઉપાય કયો છે તે જાણવું જરૂરનું છે. વૈદ્યવિદ્યાનિપુણ પુરૂષો પણ તે સારી રીતે જાણે છે કે જુલાબનાં ઓસડો લઈ મળ બહાર કાઢવાની રીત નુકશાનકારક છે. જુલાબનાં ઓસડો શરૂઆતમાં જ્ઞાનતંતુઓને ખળભળાવી ઝાડા કરે છે અને પછી નબળાઈ લાવી વધારે બંધકોશ કરે છે માટે મળ બહાર કાઢવા માટે ઔષધો નકામાં છે. જેવી રીતે આપણા ઘરના ખાળમાં ગંદકી ભરાઈ રહી હોય તેને પાણીની છાલકો મારી ધોઈ નાંખવામાં આવે છે તેવીજ રીતે મોટા નળમાં ભરાઈ રહેલ મળને ગુદાદ્વારા બસ્તિ યંત્રથી પાણી ચઢાવી બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે આ યંત્ર દરેકે દરેક શહેરમાં મળે છે આ યંત્રમાં પાણી ભરવાના પાત્રને ચકલીવાળી નળી જોડી દેવામાં આવે છે ને તે ગુદા સ્થાનમાં મૂકી તે ગુદાદ્વારા મોટા નળમાં પાણી લેવામાં આવે છે. આ રીત તદન સહી સલામત તેમજ બિન ખરચાળ હોઈ સર્વાનુમતે સૌથી સારી હોવાનો અનુભવ થયો છે-

(૪) જુલાબનાં ઓસડ વાપરી કબજિઆત તોડવાથી થતાં નુકશાનો

કબજિઆતના રોગીઓ, દસ્તનો ખુલાસો થાય તે હેતુથી જુલાબની દવાઓનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે માટે જુલાબનું ઓસડ શરીર પર કાર્ય કરે છે એમ માની જરાપણ કબજિઆત થઇ કે રોગી જુલાબનું ઓસડ લે છે. દરેક પ્રસંગે દસ્ત થાય છે તેથી બંધકોશનો રામબાણ ઉપાય જુલાબનું ઓસડ છે એ માન્યતા જનસમાજમાં ઊંડી જડ ઘાલીને બેઠી છે જડ અને નિર્જીવ જુલાબનું ઓસડ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સજીવ શરીરમાં જઇ કેવી રીતે અસર કરે છે અને પાછળથી તેની શરીર પર કોઇપણ પ્રકારની નુકશાનકારક અસર થાય છે કે કેમ તેનો વિચાર કરવાની રોગીઓ જરૂર જોતા નથી કબજીયાતના રોગીઓને જુલાબનાં ઓસડો લેવાથી કેવી રીતે નુકશાન થાય છે તે જાણવું ઉપકારક છે આ જ્ઞાન મેળવવાથી જુલાબનાં ઓસડો વાપરવાનું આપણને ત્યાજ્ય થશે. આ ઓસડોની શરીર પર થતી ક્રિયા સંબંધી જે સંક્ષિપ્ત સમજણ નીચે આપવામાં આવી છે તેથી જણાઇ આવશે કે, દસ્તનો ખુલાસો લાવવા માટે, જુલાબનાં ઓસડો વાપરવાં એ કહેવત પ્રમાણે ભૂત મારીને પલીત પેંધાડવા જેવું આફતકારક છે મનુષ્ય શરીરનું બંધારણજ એવું છે કે, શરીરને જે પદાર્થ નુકશાન કરે તે પદાર્થ તેની અંદર જાય છે કે તુરત તેને બહાર ફેંકી દેવાનો પ્રયત્ન શરૂ થાય છે. આ તેનો ગુણધર્મ હોવાથી, જુલાબનું ઝેર શરીરમાં ગયું કે તરત આંતરડાં વધારે મહેનત લઈ એ ઝેર શરીર બહાર ફેંકી દેવાનો પ્રયત્ન કરવા માંડે છે. આંતરડાંનો ધર્મ તેની રસગ્રંથીઓ મારફત પાચક રસ ઉત્પન્ન કરવાનો હોય છે. આ ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાખવા માટે, આ રસગ્રંથીઓ હદ ઉપરાંત મહેનત લઇ, વધારે રસ ઉત્પન્ન કરી આ ઝેર બહાર કાઢી નાંખે છે અને તે ઝેર સાથે મળ પણ બહાર નીકળી આવે છે પરંતુ આવી રીતે શરીર બહાર મળ કાઢી નંખાવવાથી એ ભારે નુકશાન વેઠવાં પડે છે. પ્રથમ તો (૧) આંતરડાંના જે પાચક રસો અન્ન પચવવામાં ઉપયોગી હોય છે તે મળ સાથે બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે જુલાબની દવાઓથી રાખવાયોગ્ય તેમજ ન રાખવાયોગ્ય એ બન્ને પ્રકારના પદાર્થો શરીરની બહાર નીકળી જાય છે આંતરડાંનું પાચક રસો ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય આ બોજાને લીધે, શીથીલ થવાથી મંદાગ્નિનો રાક્ષસ રોગ થોડે થોડે ઘર ઘાલીને બેસે છે આ નુકશાન જેવુંતેવું નથી (૨) આંતરડાંને હદ ઉપરાંત પરિશ્રમ વેઠવો પડતો હોવાથી તે પહેલાંનાં કરતાં દહાડે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દહાડે વધારે નબળાં પડતાં જાય છે અને તેથી શરીર બહાર મળ કાઢી નાંખવાનું તેમનું રોજનું જે મામુલી કાર્ય તે પણ તેઓ પ્રથમના જેવું કરી શકતાં નથી. આથી કબજીઆત મટવાને બદલે ઉલટી વધે છે. પ્રથમ કાર્ય જે હલકા જુલાબથી થતું તે ભારે જુલાબ લીધા વીના થતું નથી. છેવટે જુલાબની દવાની અસરજ થવી બંધ પડે છે એટલે કે દસ્ત લાવવા માટે જુલાબના ઓસડો લેવાનો મૂળ હેતુજ નિષ્ફળ થાય છે. પણ આ ઝેરી ચીજોનો ઉપદ્રવ આટલેથીજ અટકતો નથી વારંવાર જુલાબો લેવાથી આખીએ અન્ન-નળી નબળી હાલતમાં રહે છે. એમાંથી હરસ, એપેન્ડીસાઇટીઝ અજીર્ણ વીગેરે ભયંકર રોગો ઉદ્દ્ભવે છે. કેન્સર જેવું કષ્ટદાયી દરદ જે દરદીનો દુઃખ દાયક રીતે અંત લાવે છે તે રોગ પણ જુલાબની દવાઓ લેનારને થાય છે. ઉપરનાં કારણોથી જણાશે કે જુલાબનાં ઓસડો વાપરી બંધકોશ મટાડવાનો માર્ગ, કહેવત પ્રમાણે બકરૂં કાઢી ઉંટ પેસાડવા જેવો જોખમી છે.

(૫) મોટા નળ ધોવાથી મટેલા ભયંકર રોગો

આ ઉપાયના પ્રવર્તકો કહે છે કે, મોટા નળમાંથી સંપૂર્ણરીતે મળ બહાર કાઢી નાંખવાથી નીચેના રોગો સારા થઇ ગયા છે. ફેફસાંનો સોજો, છાતીનોદાહ, ઉરોગ્રહ તમામ પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો અજીર્ણ-વિકાર મંદાગ્નિ, બહુ દહાડાનો જૂનો અતિસાર આંતરડાંની નબળાઈ, ક્ષીણતા, કૃમિ, શ્વાસ, સખ્ત મરડો, બંધકોશ, યકૃતના રોગો પિત્ત-વિકાર, ઝાડો ઝાડાનું બંધ થવું હૃદયની નબળાઈ ઉદર ગતવાયુ લોહીનો બગાડ, મૂત્રમાં ધોળા પદાર્થનું ચાલ્યા જવું ઝાડા વાટે લોહી પરું વિગેરે પડવાના રોગો, ખાટા ઓડકાર, માથાની પીડા ચક્કર, બેચેની, સુસ્તી, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ વિગેરે. વસ્તુતઃમનુષ્યને રોગ મુક્ત કરવા માટે તેમજ તેને નિરંતર તદુરસ્ત રાખવા માટે, આ ક્રિયા અજોડ છે તેમજ અસરકારક છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૬) મોટા નળ ધોવાવાથી શરીર પર થતી અસર

જ્યારે મોટો નળ સંપૂર્ણ ધોવાઈ રહે છે, ત્યારે આખા શરીરમાં, વિલક્ષણ પ્રકારનું સુખ જણાય છે જઠરને તથા નાનાં આંતરડાંને ઘણું સુખ ઉપજે છે. કકડીને ખરી ભૂખ લાગે છે, સુકા રોટલામાં તથા સ્વાદવિનાના ગમે તે અન્નમાં પણ સ્વાદ અને રુચિ જણાય છે માથું હલકું પડી જાય છે મગજમાં સ્વચ્છતા ભાસે છે રાત્રે બરાબર નિદ્રા આવે છે. શરીરમાં સ્ફુર્તિ તથા કામ કરવાની ચપળતા આવે છે, અંતઃકરણમાં પ્રસન્નતા ભાસે છે બંધકોશથી બીજા જે જે રોગો થયા હોય તે મટીજાય છે ટૂંકામાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય વાળા પુરુષને જે જે માનસિક અને શારીરિક સુખનો અનુભવ થાય છે તેવોજ અનુભવ મોટા નળમાંનો મળ સંચય નીકળી ગયા પછી થાય છે.

(૭) મોટા નળ કેવી રીતે ધોવો ? ધોતી વખતની શરીર સ્થિતિ.

નીચેની સવિસ્તર સૂચનાઓથી મોટો નળ ધોવાનું કામ સરળ થશે (૧)બસ્તિ યંત્રના પાત્રને પથારીથી ત્રણ ફૂટ બે હાથ ઊંચે ભીંતમાં ખીલો ઠોકી ટાંગવું અગર તો સામી ખુરશી મૂકી તે ઉપર મૂકવું (૨) પ્રથમ પાત્રમાં બશેર પાણી ભરવું. આ પાણીના પ્રમાણમાં પોતાની શકિત અને શરીરના કદના પ્રમાણમાં વધારો કરતા જવું. દરેકમાણસે ક્રમે ક્રમે કરીને થોડે થોડે ત્રણ શેરથી પાંચ શેર સુધી પાણી લેવુંજ જોઇએ પ્રથમ થોડું પાણી બહાર જવા દેવું. (૩)જમીન પર સાદું બિછાનું અને દોઢેક વેંત ઊંચું રહે એવું ઓશીકું કે તકીઓ મૂકવો. (૪) મોટા નળમાં પાણી ચડાવતી વખતે શરીરની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રાખી શકાય છેઃ–

(૧) જમીન પર ચત્તા સૂઈ રહીને
(૨) જમણે પડખે સૂઈ રહીને
(૩) ડાબે પડખે સૂઈ રહીને
(૪) છાતી અને ઘુટણ જમીનને અડાડા, ઉંધા સૂઈ રહીને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧) ઘણા અશક્ત દરદી ને ચત્તા સૂતાં સૂતાં મોટો નળ ધોવો અનુકુળ પડે છે.

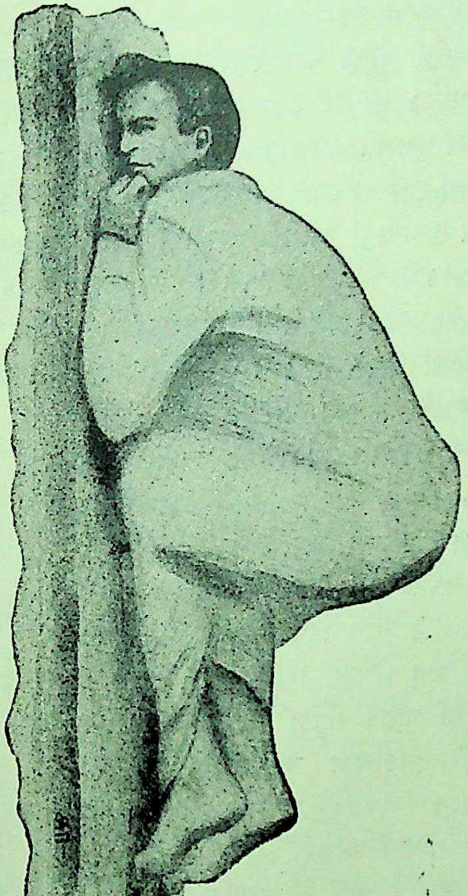
(૨) જમણે પડખે સૂઇને પાણી ચઢાવવાથી મોટું આંતરડું પૂરેપૂરૂં ધોવાતું નથી. આ સ્થિતિમાં ગુદાદ્વારમાં જવા અગાઉ મોટા આંતરડાના મળ એકઠા થવાના ભાગ (sigmoid Flexure)ની નજીકનોજ મળ ધોવાય છે પરંતુ જેઓ (૪) માં બતાવ્યા પ્રમાણે ઊંધા સૂઈ પાણી ન ચઢાવી શકે તેમને માટે ડાબે પડખે સૂઈ પાણી ચઢાવ્યા કરતાં આ સ્થિતિમાં પાણી ચઢાવવું હિતકર છે. પરંતુ તેવી સ્થિતિમાં કેડનો ભાગ થોડો ઊંચો રાખવાનું ન ભૂલવું.

(૩) ડાબા પડખે સૂઇ પાણી ચડાવવાથી ફક્ત મોટા આંતરડાનો નીચેઉતરતો ભાગ (Descending colon) જ બરાબર ધોવાય છે મોટા આંતરડાનો આડો આવેલો ભાગ Traverse colon આ શરીર સ્થિતિમાં ઉભો થઇ જતો હોવાથી, પાણી બળનો ક્ષય કર્યા સિવાય ચડી શકતું નથી (**મેકફેડન**).

(૪) સૌથી સારી રીત ઊંધા થઇ પગનાં ઘૂંટણ અને છાતી જમીનને અડાડી સૂઇ રહી મોટો નળ ધોવાની છે. આ સ્થિતિમાં મોટાં આંતરડાના તમામ ભાગમાં પાણી ચડી તેમાંનો તમામ મળ પલળી બહાર નીકળી જાય છે (મેકફેડન) સરળતાથી સમજવા માટે આ શરીર સ્થિતિનું ચિત્ર અહીં આપેલું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૫) પછી ગુદાદ્વારમાં રબરની નળીની ટોટી મુકી તે ઉઘાડી નાંખવી. એટલે પાણી ધીરેધીરે નળમાં ચડવા માંડશે પ્રથમ થોડું પાણી બહાર જવા દેવું.

(૬) બશેર પાણી ચડી રહ્યા પછી સંભાળથી ઉભા થવું. ટકી શકાય તો પાંચેક મીનીટ ટકી જઇને પછી સંડાસમાં જવું.

(૭) સંડાસમાં, સ્વભાવથી પાણીને નીકળવા દેવું. બળ કરીને કાઢવાથી આંતરડાં નબળાં પડે છે. બધું પાણી નીકળવાને પાએક કલાક આપવો. મોટું આંતરડું સીધી પોલી ભુંગળી જેવું નથી પણ તેમાં પુષ્કળ વાંકાચૂંકા ખચકા છે આ ખચકાઓમાં, ઘણી લાંબી મુદતથી, ચોંટી ગએલો કઠણ થઈ ગએલો મળ વિલંબેથી નીકળે છે. તેથી ધીરજથી કામ લેવું જોઇએ. મળ ઉખડતી વખતે મધુરીચૂંક આવે તો મન મારીને સહન કરવી.

(૮) બીજે દિવસે, પાછા તેજ વખતે, તેજ પ્રમાણે, ત્રણશેર પાણી લેવું. ત્રીજે દિવસે ચારશેર ચોથે દિવસે પાંચશેર લઈ અટકવું જો લઇ શકાય તો આ પ્રમાણે દરરોજનું શેર શેર પાણી વધારે લેતા જઈ સાડા છ શેર પાણી લઇને અટકવું આથી વધારે પાણી લેવાની જરૂર નથી છ કે સાત દિવસ સુધી લાગલાગટ આ પ્રમાણે પાણી લઇને, પછી ત્રણ દિવસ પાણી લેવાનું બંધ રાખવું ફરી મોટો નળ પ્રથમ વધારેમાં વધારે જેટલું પાણી લઇ શકાયું હતું તેટલું લઇને ધોવો કારણકે, વાંકાચૂંકા ખાંચાવાળો મોટો નળ સંપૂર્ણ રીતે ધોવાતાં નિદાન પખવાડિયું થાય છે. સાધારણ બંધકોશવાળા માણસો ના મળપર, પાણીની અસર ઝટ થાય છે પાણીની સાથે પુષ્કળ મળ નીકળે ત્યારે જાણવું કે પાણીની મળપર અસર થઇ છે. આ મળ ઘણી વખતે એટલો બધો ગંધાતો નીકળે છે કે, તેની દુર્ગંધથી માથું ફાટી જાય છે કોઇ કોઈ વખતે કાળા દુષ્ટ મળમાં કૃમિઓ જંતુઓ વગેરે પુષ્કળ નીકળે છે આ મોટા નળમાં માથું ફાટીજાય તેવા મળનો સંચય થયેલો હોય છે આ ગંધાતા મળઉપર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રાત દિવસ મોટા આંતરડાની શોષક નળીઓ પોતાનું ચૂસવાનું કાર્ય કરેજ જાય છે. આ કાર્યને લીધે લોહીમાં મળ ભળી તેમાં બગાડ થાય છે. લોહીનો બગાડ તંદુરસ્તી ઉપર આફત કારક અસર કર્યા શિવાય રહેતો ન હોવાથી તે ઘણા કષ્ટદાયી અને આયુષ્યઘાતક રોગોનો જન્મદાતા થાય છે. આમ હોવાથી દરેક મેધાવી મનુષ્યે સદા નિરોગી રહેવાના પૂર્વોપાય તરીકે મોટો નળ નિરંતર મળ રહિત રાખવાની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ.

(૮) પાણી કેવું વાપરવું ?

સામાન્ય રીતે મનુષ્યની પાણી લેતી વખતની શારીરિક સ્થિતિ ધ્યાનમાં રાખી પાણી વાપરવામાં આવે છે એટલે ત્રણ પ્રકારનાં પાણી વપરાય છે. [૧] ઠંડું [૨] લોહીની ગરમી જેટલું હુંફાળું (૩) ગરમ

(૧) ઠંડું પાણી કયા પ્રસંગે વાપરવું—ઠંડું પાણી આશરે ૬૦ થી ૮૦ ડીગ્રીફેરનહીટનું વાપરવામાં આવે છે. તાવવાળા દરદીને ઠંડું પાણી ઘણો ફાયદો કરે છે, તેથી ખાસ બે ફાયદા થાય છે એક તો મોટા આંતરડામાંથી મળ બહાર નીકળી જાય છે તેથી મોટું આંતરડું ઠંડા પાણીના સંબંધમાં આવવાથી તેના સ્નાયુઓ તથા નાડીઓ બળવાન થઈ મળ બહાર કાઢી નાંખવાનું તેનું સ્વાભાવિક કાર્ય વધારે ઉત્સાહથી કરી શકે છે. અને બીજું તાવની ગરમી ઓછી થાય છે. **નિષ્ણાતોનો એવો અભીપ્રાય છે કે પોણાથી સવાશેર ઠંડા પાણીથી મોટા નળ દરરોજ ધોવામાં આવે તોપણ નુકશાન થતું નથી.**

(૨) લોહીની ગરમી જેટલું હુંફાળું પાણી

સામાન્ય રીતે (૯૮ ફેરનહીટ) લોહીની ગરમી જેટલું પાણી વાપરવામાં આવે છે અને તે સવ ઋતુઓમાં સર્વ પ્રકૃતિઓને અનુકૂળ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩) ગરમ પાણી

નળ ધોવા માટે જે ગરમ પાણી વપરાય છે તેની ગરમી ૧૦૪ થા ૧૧૫ ડીગ્રી સુધી વાપરવામાં આવે છે. ગરમ પાણી વાપરવું સામાન્ય રીતે સલાહકારક ગણાતું નથી. એક સુવિખ્યાત નિષ્ણાત કહે છે કે ગરમ પાણીથી આંતરડાં ઢીલાં પડતાં હોવાથી થોડા સમયમાં મળ બહાર કાઢી નાંખવાની તેની ક્રિયા મંદ પડે છે. તે આંતરડાંની નબળાઇ વધારે છે અને તેને છેવટ ઘણાંજ ઢીલાં કરી નાંખે છે વિખ્યાત મેકફેડનનો એવો અભિપ્રાય છે કે "જે દરદી નબળો થઇ ગયો હોય તેણે ગરમ પાણીથી નળ ધોવો સારો છે. મૂત્રાવરોધ અગર અન્ય મૂત્રાશયના રોગોમાં. તેમજ બાળકો ના ઝાડા અટકાવવામા તેમજ પ્રસૂતા સ્ત્રીને મૂત્રાશયમાં થતો દુઃખાવો મટાડવામાં ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ખાસ ઉપયોગી છે."

(૯) **પાણીમાં કોઇપણ અન્ય પદાર્થ ભેળવવાની જરૂર છે ?**

સામાન્ય રીતે શુદ્ધ, નિર્મળજળ વાપરવું જોઇએ તેમાં કોઇ બીજા પદાર્થો નાંખવાની જરૂર નથી પણ મળ છૂટો પડી બહાર ન નીકળતો હોયતો તેમાં આશરે અડધો શેર ગોળ ઓગાળી નાંખવા તથા બનીશકે તો અધોળ અઢીરૂપીઆભાર-ગ્લીસેરીન નાંખવું કેટલાક ઉપચારકો તેમાં મીઠું, સાબુનું પાણી અળસીનું તેલ વીગેરે નંખાવે છે. પણ આ સઘળા ઉપાયો સખ્ત હોવાથી કોઇએ વગર વિચારે કરવા નહિ માટો નળ મોડો ધોવાઇ રહે તો ગભરાવાનું કારણ નથી આ વસ્તુઓના મિશ્રણથી નુકશાન થવાનો સંભવ હોવાથી બનતાં સુધી આ વસ્તુઓ નાંખવી નહિ **નબળી પ્રકૃતિ વાળાઓ એ એકલું પાણીજ વાપરવું જોઈએ.**

[૧૦] **મોટા નળમાં પાણી ભર્યા પછી કરવાની ક્રિયા.**

જે લોકોના મોટા નળ અભક્ષ્યા ભક્ષ્યથી એટલે કે જીભના સ્વાદતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વશ થઈ આરોગ્ય–નાશક પદાર્થો ખાવાથી અનેક અનિયમિત આચરણથી, તથા પ્રસંગે વિવિધ વ્યસનરૂપ દુરાચરણથી ઘણા વર્ષના દુષ્ટ મળથી ભરાયા હોય છે અને જેમાં મળ ચોંટીને મુજજડ બાઝી ગયા હોય છે, તેમના પર પાણીની તત્કાળ અસર થતી નથી. એવા લોકોના નળમાં, પાણી પાંચશેર છશેર કે તેથી પણ વધારે ભર્યું હોય છે, તો ભરાય છે ખરૂં, પણ મળને પલાળ્યા વિના તે, તેને અડીને પાછું નીકળી જાય છે. આવા રોગીઓએ, નળમાં પાણી ભર્યા પછી જેમ ગૈરાં કણક ગુંદે છે, તેમ મોટા આંતરડાને, પાંચેક મીનીટ હાથથી ગુંદી શકાય તેવી રીતે ગૂંદવું. આ બાજુ ને તે બાજુ પાસાં બદલવાં. કમરના ભાગને હલાવીને, મોટા આંતરડામાં ભરેલા પાણીને આમતેમ હલાવવું.

(૧૦) અન્ય કાર્ય સાધક ક્રીયાઓ

મોટા નળને ધોવાની ક્રિયા પરિપૂર્ણ થવામાં નીચેનાં વર્તનો સહાયભૂત થશે.

પાણી ચડે તે સમયે, મોટા આંતરડા ઉપર, ડાબીથી જમણી બાજુ તરફ ઊંચે હાથ ફેરવતા રહેવું

(૨) ઉંડો શ્વાસ લેવાથી છાતી ઉંચી આવે છે અને પેડું ઊંડું જતું હોવાથી આંતરડાની મળોત્સર્ગક ગતિ ત્વરિત ઉતાવળી થાય છે અને મળ બહાર નીકળી જવામાં મદદ મળે છે.

(૩) મોટો નળ ધોવાની ક્રિયા કરતાં પહેલાં અડધો કલાક અગાઉ, દ્રાક્ષ, નારંગી, લીંબુનોરસ અગર અન્ય રસદાર ગમે તે જાતનાં થોડાં ફળ ખાવાથી, આ ક્રિયા સરળ થાય છે.

(૧૨) મળ ધોવાની ક્રિયા કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી સાવચેતીઓ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મળ ધોવાની ક્રિયા કરવામાં નીચેની સાવચેતીઓ ખાસ રાખવી જોઇએ!–

(૧) નબળા શરીર વાળાએ' મળ ધોવાની ક્રિયા બહુ સંભાળથી પ્રથમ ચાર પાંચ દિવસ લાગટ કર્યા પછી ચાર કે પાંચ દિવસને આંતરે કરવી, અથવા અઠવાડીઆમાં એક વાર કરવી. નબળા શરીર વાળાની પચન શકિત નબળી હોવાથી. તેમનાં નાનાં આંતરડાંમાં પોષણ માટે ઉપયોગી અન્નનો રસ બધો ચુસાઇ જતો નથી' ઘણો ખરો મોટા આંતરડામાં મળ સાથેજ વહી આવે છે. આથી કરીને વારંવાર જો મોટું આંતરડું, સંપૂર્ણ પાણી ભરીને ધોવામાં આવે તો, મળ સાથે અન્નનો રસ પણ ધોવાઇ જવાથી, શરીર નબળું પડે છે. માટે આ ક્રિયા ખાસ જરૂર સિવાય નબળા માણસે કરવી નહિ.

(૨) ઊનું પાણી વાપરતાં, નબળા વીર્ય વાળાએ એટલે કે જેમને કોઇ વીર્યનો વ્યાધિ હોય, સ્વપ્નમાં ધાતુસ્ત્રાવ થતો હોય. કે એવોજ કોઇ વીર્યનો બીજો રોગ હોય તેવા માણસોએ બહુ સાવચેત રહેવાનું છે. વીર્યાશય એટલે વીર્ય રહેવાનું સ્થાન શરીરમાં જમણી બાજુએ મોટા નળને અડીને આવેલું હોવાથી, જ્યારે મોટા નળમા ઊનું પાણી ભરવામાં આવે છે, ત્યારે તેની ગરમીથી વીર્યાશયમાં રહેલું વીર્ય, પીગળીને સ્ત્રવીને જાય છે આમ ઊના પાણીથી મળ ધોવાની ક્રિયાથી "અકરૂં કાઢતાં ઊંટ પેઠા" ની કહેવત પ્રમાણે લાભ કરવા જતાં ઉલટું નુકશાન થાય છે. માટે વીર્યના વ્યાધિ વાળાએ ૯૦ ડીગ્રીથી વધારે ગરમ પાણી કદી પણ વાપરવું નહિ. તેમને માટે ટાઢું પાણીજ લાભદાયક છે. ટાઢું પાણી, મળને પણ છુટો પાડે છે તેમજ મોટા આંતરડાને પણ બળવાન કરે છે. પણ શરીરમાં કમકમી આવે એટલું ટાઢું પાણી વાપરવું નહિ.

(૧૩) મોટા નળ ધોવાનો સમય

મોટા નળ ધોવા માટે સૌથી સારો વખત, સવારનો છે. કેટલાક મનુષ્યોને રાત્રે સૂવા જતા અગાઉ આ ક્રિયા કરવી અનુકૂળ પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

२१२५८
३१.५.२००२ २१ ५५ ना/२५
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાવચેતી એટલીજ રાખવાની છે કે જે વખતે મોટો નળ ધોવામાં આવે તે વખતે ખોરાક ખાવાના સમયને ત્રણ કલાક થઈ ગયા હોવા જોઇએ. એટલે સાંજે છ વાગે વાળુ કર્યું હોય તો નવ વાગ્યા પછીજ મોટો નળ ધોવો જોઇએ. એમ છતાં જેને આ વખત અનુકૂળ ન હોય, તે, પોતાને ગમે તે અનુકૂળ પડે તે સમયે આક્રિયા કરી શકે છે માત્ર જમ્યા પછી ત્રણ કલાક વીતી ગયેલા હોવા જોઇએ એજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

(૧૪) કેવા પ્રકારના મનુષ્યોને મોટો નળ ધોવાની ખાસ અગત્ય છે

નીચે વર્ણવેલા મનુષ્યોને મોટો નળ ધોવાની ખાસ જરૂર હોય છે.

(૩) જે માણસો બંધકોશના રોગથી પીડાતા હોય તેમને મોટો નળ ધોવાની ખાસ જરૂર છે. દરેક વખતે ખોરાક લીધાં પછી, છથી આઠ કલાકમાં, મળ સંપૂર્ણ રીતે બહાર નીકળી જવો જોઇએ. જેમને આ પ્રમાણે મળ બહાર નીકળી જતો ન હોય તે કબજિયાતથી પીડાય છે એમ સમજવું. **(ડૉ. ટાઇરલ એમ ડી.)**

જેઓ બેચેન રહેતાં હોય, જેઓને વખતે વખતે માથું ભારે થઇ જઇ દુઃખવા આવતું હોય, જેઓ ક્રોધી, ચિંતાગ્રસ્ત, અથવા બીકણ હોય, જેઓને રાત્રે વખતસર ઊંઘ આવવામાં અડચણ આવતી હોય અથવા ઘસઘસાટ ઊંઘ ન આવવાથી સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળતી ન હોય,

(૩) જેઓને જલદી શરદી લાગુ પડતી હોય, જેઓ સેજસેજમાં માંદા પડી જતા હોય અને માંદા પડયા પછી જલદી સાજા થઇ શકતા ન હોય,

(૪) જેઓ મનુષ્ય જીવનનો સદુપયોગ કરનાર ઊંચ આશયો રાખી શકતા ન હોય, અથવા ઉચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટેનો આવશ્યક શરીરશ્રમ ઉત્સાહ પૂર્વક લઇ શકતા ન હોય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૫) જેઓ દીર્ઘકાળથી સળેખમ, દમ, સંધીવા વિગેરે વ્યાધિઓથી રીબાતા હોય; આવા દરદીઓના મોટા નળમાં એકઠો થયેલો મળ ચુસાઈ તેમના લોહીમાં બગાડ થતો રહેતો હોવાથી માંદા રહ્યા કરે છે.

(૬) વળી જેઓ સારી સારવાર કર્યાં છતાં પણ ન મટતા એવા કોઈ ગૂઢ દરદથી પીડાતા હોય, અને

(૭) જે લોકો સાદા નીરોગી રહી, આદર્શ આરોગ્યના અનુપમ લાભો મેળવી. દરદના હુમલા સામે ટકીશકે તેવું બળવાન શરીર બનાવવા ચાહતા હોય તે સૌને મોટા નળ સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

(૧૫)સદા નીરોગી અને સશક્ત રહેવા માટે સમયે સમયે મોટા નળ ધોવાની અનિવાર્ય અગત્ય.

આ ક્રિયાના ધુરંધર નિષ્ણાત ડૉકટર હોલ્ર. એમ. ડી. સુભાષિત રીતે મનુષ્ય જાતને શિખામણ આપે છે કે રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગને થવાજ ન દેવો, એ હંમેશ વધારે ડહાપણ ભરેલું હોવાથી, આ કહેવાતા સુધરેલા જમાનાના અકુદરતી જીવનને લીધે સંપૂર્ણ મળ ત્યાગ શક્ય ન હોવાથી અત્યંત સારી તંદુરસ્તી વાળા માણસોને, શરીરના કોઈપણ અવયવમાં રોગનું કોઈપણ ચિન્હ ન જણાય તો પણ, શરીરનું લોહી સ્વચ્છ અને વિકાર વિનાનું રાખવા માટે, મોટા નળ અઠવાડીઆમાં એકાદવાર ધોઈ તદન મળ રહિત રાખવો અત્યંત ફાયદાકારક છે; કારણકે, શરીરને જીવતું રાખનાર લોહીમાં. મોટા આંતરડા વાટે ચુસાઇ મળના દુષ્ટ અને રોગોત્પાદક પરમાણુઓને પ્રવેશ કરવાનો માર્ગ ન મળે અને તે પરમાણુઓ પચનક્રિયા વડે શિરાઓથી નિરંતર ન ચુસાઇ શરીરમાં એકરૂપ ન થાય તો, નીરોગી શરીરમાં, યુવાવસ્થાનું બળ, દીર્ઘકાળ સુધી રહે એ દેખીતું છે. જમવા બેસતી વખતે અને ધર્મક્રિયા જેવી પવિત્ર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રિયાઓ કરતી વખતે પેટમાં ગંધાતા મળના થરના થર ભરી રાખવા મળના દુષ્ટ પરમાણુઓથી શરીરના સાતે ધાતુઓ, તથા માનસિક સૂક્ષ્મ દ્રવ્યો વિકારી કરવાં, ચોવીસે કલાક મળના કોહવાણથી થયેલા દુર્ગંધ મય પ્રશ્વાસથી આજુ બાજુની હવા ખરાબ કરી મૂકવી અને રોગનાં અનેક કષ્ટો ભોગવી પોતે દુઃખીથવું તથા આશ્રિતો ને દુઃખીકરવાં, તેના કરતાં આ ક્રિયા કરીને શરીર ને શુદ્ધ કરી લોહી વીગેરે ધાતુંઓને નિર્વિકાર રાખી ગમેતેવા સંકટ ના સમય વખતે તત્પર નિત્યના ધંધાના રગડાથી પડતા ઘસારા સામે ટકી રહેનાર આનંદી દીર્ઘાયુષ્યી ખડતલ અને તંદુરસ્ત શરીર રાખવું એ લાખ દરજ્જે વધારે સારૂં નથી એમ કોણ કહી શકશે.?

સ્વાસ્થ્ય સાધક સોનેરી સુચના.

તમારે દવાના રગડા પેટમાં રેડયા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવું છે? ઈન્જેકશન લીધા વિના હઠીલા રોગોનો નાશ કરવો છે? વાઢ કાપ કરવાની જરૂર ન પડે તેવું શરીર બનાવવું છે? અને આ રીતે ડૉકટરો, વૈદ કે હકીમની ઓશીઆળ તેમજ ખર્ચ બચાવી પ્રાણ અને ધનનું સદૈવ રક્ષણ કરવું છે? ઘેરબેર વાસ કરતાં રોગોનું રહસ્ય જાણવું છે? તમાકુ જેવા રોગોત્પાદક અને આયુષ્ય ભક્ષક માદક પદાર્થોપર તિરસ્કારવૃત્તિ કેળવવી છે? અગરતો કમનસીબે તમે તેના પાશમાં સપડાયા હો તો તેના બંધનમાંથી છુટવું છે? કુદરતી જીવન ગાળવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે જાણવા છે? આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી સુખે સો વર્ષ જીવવું છે? કુદરતી રોગોપચારો કરતાં ઘેરબેઠે શીખી પોતાની જાતના તેમજ અન્ય રોગીઓના ડાકટર થઈ પોતાની ઉપકારક લાયકી વધરાવવી છે? જો આ અનુપમ અને અગણિત લાભો મેળવવા હોય તો શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારે ઈનામ તથા લાયબ્રેરી માટે મંજુર કરેલાં આરોગ્યરક્ષક ગ્રંથમાળાનાં નીચેનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પુસ્તકો તમારા હંમેશના સાથી તરીકે ઘરમાં વસાવી કરેલ અલ્પ ખર્ચ કરતાં અનેકગણો લાભ મેળવો. પ્રચારના હેતુથી દરેક પુસ્તિકાની જુજ કિંમત છે. તેમ છતાં પણ સેવાભાવે તમામ પુસ્તકો ખરીદનારને સેંકડે ૨૫ ટકા કમીશન આપવામાં આવે છે.

૧	મંદાગ્નિ	૦–૨–૦
૨	બ્રહ્મચર્ય	૦–૨–૦
૩	મંદવાડ કેમ મટે?	૦–૨–૦
૪	માણસ માંદો કેમ પડે છે?	૦–૧–૦
૫	જીવનનું ઝેર અને તમાકુ ત્યાગની તદબીરો	૦–૮–૦
૬	સારવારની સૌથી સારી રીત	૦–૪–૦
૭	આરોગ્યરક્ષક અદ્દભૂતક્રિયા	૦–૧–૦
૮	તમાકુ દોષદર્શિકા	૦–૨–૦
૯	ફળાહારના ફાયદા	૦–૨–૦
૧૦	નિદ્રા ને નિરોગતા	૦–૨–૦
૧૧	દંતરક્ષણ ને દીર્ઘાયુષ્ય	૦–૪–૦
૧૨	દંતરક્ષક જ્ઞાનશિક્ષિકા	૦–૧–૦
૧૩	બ્રહ્મચર્ય બોધસંગ્રહ	૦–૪–૦
૧૪	સૂર્ય પ્રકાશ અને સ્વાસ્થ્ય	૦–૨–૦
૧૫	હવા અને હયાતી	૦–૨–૬
૧૬	જળ અને જીવન	૦–૨–૬
૧૭	ત્વચા અને તંદુરસ્તી	૦–૨–૬
૧૮	વસ્ત્રો ને વ્યાધિઓ	૦–૨–૬
૧૯	આહાર અને આરોગ્ય	૦–૪–૦
૨૦	સદા સાજા કેમ રહેવું?	૦–૧–૦
૨૧	કબજિયાત કેમ કઢાય?	૦–૪–૦

અન્ય આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનને લગતી પુસ્તિકાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે.

મળવાનું સ્થળ

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાબરમતી—**અમદાવાદ.**

જાણીતા બુકસેલરોને ત્યાંપણ મળશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૧૨

કબજિયાત કેમ મટે?

લેખક તથા પ્રકાશક:

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી. (બેઝવાડા) લાઈફ મેમ્બર ઑફ ધિ નેચરોપથીક સોસાઈટી ઑફ અમેરિકા, વાઈસ પ્રેસીડન્ટ ઑફ ધિ એકેડેમી ઑફ ધી ઈન્ડીયન નેચરોપથીક એસોસીએશન આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક—

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, સાબરમતી

અમદાવાદ.

"મનુષ્ય શરીર એક પણ એવા રોગને આધીન નથી કે જેનું કબજિયાત ઉત્પાદક કારણ ન હોય."

—ડૉ. એ. બી. સ્ટૉક હોમ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રથમાવૃત્તિ]   સને ૧૯૩૯   [પ્રત ૧૧૦૦

[સર્વ હક્ક લેખકને સ્વાધીન]

કિંમત ત્રણ આના

મુદ્રક : મણીલાલ છગનલાલ શાહ
ધી નવપ્રભાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ,
ઘીકાંટા રોડ, અમદાવાદ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः
पुस्तक सं०..............
आगत सं० २१२५८.
दिनांक २१-५-...
गुरुकुल ग्रन्थालय काँगड़ी.

ઉપોદ્ઘાત

આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવું એ મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે જેમ મનને પવિત્ર બનાવવા માટે નિયમો પાળવાના હોય છે, તેમ શરીર સુખાકારી માટે પણ પાળવાના નીતિના નિયમો હોય છે એ હકીકત ઘણાજ થોડા માણસો જાણતાં હોય એવું જણાય છે. મનુષ્ય શરીર જેવા અત્યંત નાજુક અને ચમત્કારિક યંત્રને ફાવે તેમ વાપરે છે તેમાં ન નાંખવા જેવા ખાનપાનના પદાર્થો વર્ષોના વર્ષો સુધી ભરે છે પોતાના શરીરની મરજીમાં આવે તે દશા કરવામાં કાંઈ હરકતજ આવતી નથી, એમ માની તે ખરાબખસ્ત થઈ જાય એવાંજ અણછાજતાં કામો રાત દહાડો કમર બાંધીને કર્યે જાય છે શરીર બગડે નહિ એવી તેને માટે રાખવી જોઈતી સંભાળ રાખવાની જરૂરજ જોતા નથી. બીજી બધી બાબતોમાં પાર વિનાનું ડહાપણ વાપરે છે દાખલા તરીકે આ વસ્તુને આમ વાપરવાથી આવું નુકશાન થશે ને આમ વાપરવાથી આવો ફાયદો થશે એવી સમજણ ધરાવે છે અને દરકાર રાખે છે પણ જ્યાં શરીરની વાત આવી કે તે તો જાણે લોખંડનું બનાવેલું વજ્ર જેવું પુતળું હોય અને ગમે તે રીતે વાપરવાથી જાણે તેને નુકશાનજ થવાનું નહોય એવી અક્ષમ્ય બેદરકારી રાખી તેનો દુરૂપયોગ કરવામાં કાંઈ કચાસ રાખતા નથી "માણસ માંદો કેમ પડે છે" એ નામની લેખકની અન્ય પુસ્તિકામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સિદ્ધ કર્યું છે કે આરોગ્યના નિયમોનો જે જે ભંગ કરવામાં આવે છે તે સર્વ શરીરનાં પાપો છે અને રોગો એ આ પાપોની કુદરતે કરેલી શિક્ષા છે.

જેમ બીજી બાબતોમાં જ્ઞાન મેળવવાની માણસોની ફરજ છે તેમ શરીર સરખું મહા મૂલ્યવાન નાજુક યંત્ર કેમ સારી રીતે ચાલે કેવી રીતે વાપરવાથી ઘણાં વર્ષ સુધી તે, ટકી રહે અને તેનો કેવો ઉપયોગ કરવાથી, તેમાં બિગાડ પેસી બરાબર ચાલતું અટકે છે અને આખરે તદ્દન ચાલતું બંધ પડે છે, એ મહા ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવાની દરેક મનુષ્યની અનિવાર્ય ફરજ છે અને આ ફરજને ભૂલવી એ પાપ છે. જેમ દરેક પાપનું ફળ ભોગવ્યે જ છુટકો થાય છે તેમ આ પાપનું ફળ વિવિધ દેહ દુઃખો રૂપે ભોગવવું પડે તેમાં પ્રારબ્ધ કે પરમેશ્વરનો દોષ કાઢવો, એ બુદ્ધિની મંદતાજ સૂચવે છે.

સદ્ભાગ્યે શરીરને નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી રાખવાના નિયમોના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, કાંઈ કૌમુદી વ્યાકરણ ભણવા જેવું અઘરૂં અને માથા-ફૂટનું કામ નથી તે નિયમો સમજવા માટે કાંઈ શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય જેવી, અસાધારણ તીવ્ર બુદ્ધિ જોઈતી નથી. શરીર સંરક્ષણ સંબંધી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવતાં નથી, નથી મગજને ભારે મહેનત પડતી કે નથી બુદ્ધિને પરિશ્રમ જણાતો ઉલટો તેમાં આનંદ જણાય છે અને પોતાના સુખ અને સામર્થ્ય સાથે અત્યંત નિકટનો સંબંધ ધરાવનાર આ અત્યંત કલ્યાણકારક જ્ઞાન મેળવવામાં સ્વાભાવિક રીતે ખૂબ રસ પડે છે. આધુનિક નિશાળોમાં નિરૂપયોગી જ્ઞાન આપવામાં કુમળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મગજોવાળાં બાળકોનાં હીર ચૂસી લેવામાં આવે છે. છતાં આ સૌથી પ્રથમ અગત્યની બાબત અને ગૌરવવાળું સહેલું જ્ઞાન આપવા તરફ કેળવણી આપનારાઓ જોઈએ તેટલું ધ્યાન આપતા નથી કે જોઈએ તેટલી જરૂર જોતા નથી એ દેશનું દુર્ભાગ્ય જ સમજવું જોઈએ.

બંધકોશ એ સુધરેલા જમાનાની કહેવાતી સુધરેલી રહેણી કરણીનો સર્વ સામાન્ય રોગ થઈ પડ્યો હોવાથી અને તે બીજા બધા રોગોનો ઉત્પાદક હોવાથી, આ લઘુ લેખમાં બંધ કોશ કેમ થાય છે અને તે મટાડવા માટેના સરળ ઉપાયો કયા છે તે જનહિતાર્થે બતાવવામાં આવ્યું છે. આ ઉપાયો નિર્દોષ હોવા ઉપરાંત કાર્યસાધક છે એથી એનો ઉપયોગ કરી જનસમાજ જરૂર લાભ મેળવશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર
સાબરમતિ
અમદાવાદ, ૧–૬–૧૯૩૯

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિષયાનુક્રમણિકા

(૧) બંધકોશ અને તેની શરીર પર થતી અસરો.
(૨) કબજિયાતનાં ખાસ ચિન્હો.
(૩) કબજિયાત ઉપજાવનારાં કારણો.
(૪) મળમૂત્રની ક્રિયા કરતી વખતે પ્રત્યેક મનુષ્યે ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય નિયમો.
(૫) જુલાબનાં ઓસડો વાપરી કબજિયાત તોડવાથી થતાં નુકશાન.
(૬) કબજિયાતના દરદીએ ત્યાગ કરવાની બાબતો.
(૭) બંધકોશના રોગીએ પાળવાના નિયમો,
(૧) ખાનપાન સંબંધી. (૨) નિયમિતતા. (૩) મળ ત્યાગ વખતે એકાગ્રતા. (૪) બરડાની કરોડ સીધી રાખવી. (૫) કૃત્રિમ આહાર ત્યાગ.
(૮) કબજિયાત મટાડવાના સહેલા અને નિર્દોષ ઉપાયો.
(૧) (अ) ફળો કે ફળ કે વનસ્પતિના રસોનો ઉપયોગ. (आ) દીર્ઘશ્વાસોચ્છવાસ (इ) ચંપી (ई) કસરત (उ) જળોપચાર (૧) ઉષઃસ્નાન (૨) પેઢુપર ઠંડા પાણીનો પાટો (૩) શીત વાદળી સ્નાન (૪) ગરમ પેઢુ સ્નાન (૫) બસ્તી-મોટા નળ ધોવાનો વિધિ (૧) મોટા નળ ક્યારે ધોવો (૨) મોટા નળ કેવી રીતે ધોવો (૩) પાણી કેટલું ગરમ વાપરવું (૪) મોટા નળમાં પાણી ભર્યા પછી કરવાની ક્રિયા. (૫) મળ ધોવાની ક્રિયા કરવામાં—રાખવાની સાવચેતીઓ (૬) મોટા નળ ધોવાથી શરીરપર થતી અસર (૭) મોટા નળ ધોવાથી મટેલાં કષ્ટદાયી દરદો, સદા નીરોગી અને સશક્ત રહેવા માટે વખતો વખત મોટા નળ ધોવાની અનિવાર્ય અગત્ય (ऊ) માટી લેપ (ए) સૂર્યોપચાર (ऐ) સંગીત (ओ) દૃઢ મનોબળ (औ) આસનોપચાર (अं) પ્રણવ જપ (अः) મણીપુર ચક્રવિકસિત ક્રિયા.
(૯) અંતિમ સૂચન.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કબજિયાત કેમ મટે ?

(૧) બંધકોશ અને તેની શરીરપર થતી અસરો

જે અન્ન આપણે ખાઈએ છીએ, તે અન્નના સત્ત્વનું આપણા શરીરમાં લોહી બને છે અને નકામો ભાગ મળરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આ મળ શરીરમાંથી નિત્ય પૂરેપૂરો બહાર ન નીકળે પણ થોડો ઘણો અંદર ભરાઈ રહે, મતલબ કે ઝાડાનો જોઇએ તેવો ખુલાસો ન થાય તેને કબજિયાત કે બંધકોશનો રોગ કહેવાય છે. શરીરમાં જે પદાર્થો રહેવાથી નુકશાન થવાનો સંભવ હોય તેવા પદાર્થોને કુદરત શરીર બહાર કાઢી નાંખે છે આ પદાર્થો જેને—વિજાતીય દ્રવ્યો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તે જો શરીરમાં રહે તો, અનેક રોગ ઉત્પન્ન કરતા હોવાથી આયુર્વેદમાં ચોખ્ખો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે કે તમામ પ્રકારના રોગોનું મૂળ કબજિયાત છે પશ્ચિમના વિદ્વાનોનું પણ એજ કથન છે વિદુષી એલીસ સ્ટોકહોમ કહે છે કે "ખરેખર માણસના શરીરમાં એક પણ એવો રોગ નથી કે જેનું બંધકોશ એ કારણ ન હોય" આમ હોવાથી દરેક મેધાવી પુરૂષે નિરંતર નીરોગ રહેવાના પૂર્વોપાય તરીકે કદી પણ પોતાને કબજિયાત થાય નહિ એવી સાવધાનતા રાખવી જોઈએ. કબજિયાત રૂપી મૂળ ન હોય તો રોગ રૂપી થડ અને ડાળાંપાંદડાં હોઈ શકે નહિ. હવે કબજિયાત થવાથી રોગો કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે બાબત વિચાર કરીએ. આપણે સારી રીતે ચાવેલું અને થુંક સાથે મિશ્ર થયેલું અન્ન જઠરમાં આવે છે તે વખતે, જઠરમાંથી અન્નને પચાવનારો એક જાતનો રસ ઝરે છે એ રસની સાથે અન્ન મળે છે અને વલોવાઈને એક જાતની ગુલાબી અને જરા ભૂરા રંગની લાહી જેવું થાય છે, પછી તે નાનાં આંતરડાંમાં જાય છે દરમ્યાન્ માર્ગમાં પિત્તની કોથળી-માંથી પિત્ત તથા એક બીજો પાચક પદાર્થ એ અન્નમાં ભળે છે. નાનાં આંતરડાંમાં અન્ન આવ્યા પછી તેમાંથી ઝરતા એક પ્રવાહી સાથે તે ભળે છે અને પછી તેના અત્યંત બારીક દૂધ જેવા ધોળા કણ પડી જાય છે એ ધોળા રસને આંતરડાંની અંદર રહેલી ઝીણી નળીઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચુસી લઈને હૃદયમાં પહોંચાડે છે; ત્યાં તેનું લોહી થાય છે. અન્નના જે ભાગનો દૂધ જેવો રસ બનતો નથી, તે શરીરના પોષણમાં ઉપયોગનો ન હોવાથી મળરૂપે નાનાં આંતરડાંમાંથી બહાર નીકળી મોટા આંતરડામાં વહી જાય છે મોટું આંતરડું એ કાંઈ મળ રહેવાનું સ્થાન નથી, પરંતુ મળ ને આગળ જવાનો એક માર્ગ છે. ઘણાં માણસોને નાનાં આંતરડામાં અન્નમાંથી બનેલો દૂધ જેવો ધોળો રસ પૂરેપૂરો નથી ચુસાતો અને એથી તે મળ સાથે વહેતો વહેતો મોટા આંતરડાંમાં આવે છે અને મોટા આંતરડામાં ચાલતી શોષકક્રિયા વડે તેમાંની નળીયો વાટે અંદર ચૂસી લેવામાં આવે છે. જો મોટાં આંતરડામાંથી મળ વહીને બહાર નીકળી ન જાય તો, ધીરે ધીરે એ મોટું આંતરડું મળથી ભરાતું જાય છે અને એમ થતાં નાનાં આંતરડામાં થતી પાચનક્રિયાથી દરરોજ છુટા પડતા મળને આગળ જવાની જગા ન મળવાથી તે ધીરે ધીરે મોટા આંતરડામાં જગ્યા રોકે છે અને આમ થતાં મોટા આંતરડાંની શોષક નળીયો જે રસ ચૂસવાનું કામ કરે છે તેની ચૂસવાની ક્રિયા નિરંતર પોતાની અંદર રહેલા રોગોત્પાદક મળ ઉપર ચાલે છે. પરિણામ એ આવે છે કે લોહી બગડે છે અને લોહી બગડવાથી શરીરના સઘળા અવયવોમાં બગાડ પેસે છે. જેવી રીતે આપણા ઘરની મોરીઓમાંથી ઘરનું મેલું પાણી અને એંઠવાડ, બહારની ખાળમાં નીકળી જતાં નથી અને અંદર ભરાઈ રહે છે તો તે ગંધાઈ ઉઠી હવા બગાડી ઘરમાં રહેનારાંઓની તંદુરસ્તી બગાડે છે, તેવી જ રીતે મોટા આંતરડામાં ભરાઈ રહેલો મળ કોહી જઈ શરીરની અંદર પાછો શોષાઈ અનેક રોગોનો જન્મદાતા થાય છે આ મોટા નળમાં ભરાયેલા મળને બહાર કાઢી નાંખવાનો વિધિ આગળ ઉપર બતાવવામાં આવશે.

(૨) કબજિયાતનાં ખાસ ચિન્હો

કબજિયાતથી પેટ અને પેઢું ભારે થઈ બેચેનીની લાગણી રહે છે. ખાટા અને ગંધાતા ઓડકાર આવે છે, ગુદામાંથી અત્યંત દુર્ગંધ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મય વાયુનો સંચાર થાય છે. મૂત્ર રંગિત થાય છે પિશાબની ઘણી વાર હાજત થાય છે શ્વાસ બદબો મારે છે, મોઢામાં ખરાબ સ્વાદ રહ્યા કરે છે, ચામડી પીળી પડી જાય છે. રૂધિરાભિસરણ મંદ થાય છે માથું ભારે રહી તેમાં દુ:ખાવો થયા કરે છે. ફેર ચઢે છે, માનસિક અને શારીરિક થાક રહે છે. શૂળ આવે છે, આમવાયુ થાય છે, જઠરાગ્નિ મંદ રહે છે સ્વભાવ ચીઢીઓ થઈ જાય છે અને નિદ્રાનો નાશ થાય છે. ઘેલછા, વાઈ, દમ, મધુપ્રમેહ વિગેરે રોગોમાં બંધકોશ રહ્યા કરે, તો એ વ્યાધિઓ દુ:સાધ્ય થઈ જાય છે. ખરી રીતે જોતાં કબજિયાત એ ધીમો આપઘાત હોઈ અકાળે મરણ કરાવનાર છે.

(૩) કબજિયાત ઉપજાવનારાં કારણો

કબજિયાત, પાચનક્રિયાના બગાડની બહેનપણી છે. જેટલા જેટલા રોગ થાય છે તે સર્વ રોગોમાં ઘણું કરીને પ્રથમ પાચનક્રિયામાં બગાડ અને પછી બંધકોશ કારણ હોય છે. શરીરમાં ભરાઈ રહેલો મળ જ્યારે આંતરડાં વાટે બહાર નથી નીકળતો ત્યારે તે આંતરડાની શોષકક્રિયાથી પાછો શરીરમાં શોષાઈ, લોહીને બગાડે છે. દુષ્ટ દ્રવ્યો શરીર બહાર ફેંકી દેવાની શરીરની સ્વાભાવિક ક્રિયા રોકાઈ જવાથી આ મળને બહાર કાઢી નાંખવા માટે ચામડી, ફેફસાં મૂત્રાશય વગેરે બીજી ઈંદ્રિયોને મહેનત કરવી પડે છે. આથી તેમને પોતાના હંમેશના ચાલુ કામ ઉપરાંત બીજું નવું વધારાનું કામ આવી પડવાથી તેઓ ઘણે દહાડે થાકી જઈ આખરે દુર્બળ પડી પોતાનું મામુલી કામ પણ બરાબર કરી શકતા નથી અને તેમ થતાં ફેફસાંના, ચામડીના, મૂત્રાશયના વિગેરે વિવિધ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આથી તે બંધકોશ રોગ માત્રનો જન્મદાતા થાય છે. બંધકોશ માત્ર હોવાથી ન થાય તેટલા માટે જેટલી કાળજી રખાય તેટલી ઓછી છે, ખાસ કરીને નીચે વર્ણવેલાં વર્તનો કબજીયાત ઉપજાવનારાં હોય છે. (૧) શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાંને હવાથી પૂરેપૂરાં ન ભરવાથી તેમજ પ્રશ્વાસ મૂકતાં ફેફસાં પૂરેપૂરાં ખાલી ન કરવાથી શ્વાસમાં અસ્વચ્છ હવા ઘણો વખત જવાથી, રાત્રે બધાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બારી બારણાં બંધ કરી સુવાથી, અથવા માથે મોઢે ગોદડું ઓઢીને ઉંઘવાથી અથવા હવાની ઓછી અવરજવર વાળા ઘરમાં રહેવાથી અથવા ઘણાં માણસો એકઠાં થયાં હોય એવાં સ્થાનો જેવાં કે સીનેમા અને નાટકના ગૃહો, સભાઓ, નિશાળો, કથા સ્થાનો વિગેરે ઠેકાણે પાંચ સાત કલાક ગાળવાથી જનાવરો કે મનુષ્યોનાં મળમૂત્ર પડયાં હોય કે એઠવાડ પડયો હોય, કે ન્યાતો જમવાથી પુષ્કળ ગંદવાડ થયો હોય કે પાણીનું કે કાદવનું કોહાણ થયું હોય એવી જગ્યાઓમાં ઘણો વખત રહેવાથી, અનિયમિત સમયે ભોજન કરવાથી, જમ્યા પછી ચારેક કલાક વહી ગયા વિના સ્નાન કરવાથી, જમ્યા પછી દોઢેક કલાક વહી ગયા વિના શરીરની કે મનની ભારે મહેનત કરવાથી મોડી મોડી રાત્રે ભારે ભોજન કરવાથી જમતાં જમતાં પ્રસન્ન ચિત્ત ન રાખવાથી જઠરની પચાવવાની શક્તિ ન હોય એવા ખૂબ તેલ, તથા ઘી વાળા ભારે પદાર્થો ખાવાથી, પેટ તડાતુમ થાય, પાણી ઢીંચ ઢીંચ કરવું પડે અને ખાધા પછી સુસ્તી લાગે, શરીર ભારે જણાય તથા કામ કરવાને આળસ આવે એટલું વધારે ખાવાથી, એકવાર જમેલું પૂરેપૂરું પચ્યા વિના, વચમાંજ બીજી વાર ખાવાથી, મીઠું, મરી, રાઈ, હીંગ, ગરમ મસાલા વિગેરે જઠરને ક્ષોભ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ વધુ લેવાથી, એકી વખતે અનેક ખાદ્ય વસ્તુઓ જેવી કે દસબાર શાક, ત્રણ ચાર ભારે મિષ્ટાન્નના પદાર્થો રાઈતાં, ચટણીઓ, પાપડ વગેરે પુષ્કળ વસ્તુઓ કે જે જુદા જુદા ગુણવાળી હોવાથી તેમનું પેટમાં થતુ રસાયનિક મિશ્રણ અત્યંત દુર્જર હોય છે તે ખાવાથી, અથાણાં, મુરબ્બા, તમામ પ્રકારની તળેલી વસ્તુઓ જે ભારે તથા દુર્જર છે તે ખાવાથી મોં દાઝે એવું ઉનું ઉનું અન્ન ખાવાથી કે ઉનું ઉનું દૂધ કે કઢી કે એવાજ કોઈપણ તેવે પદાર્થ પીવાથી, અન્ન સારી રીતે મુખમાં ચાવી થૂંક સાથે બરાબર મિશ્ર ન થવા દેવાથી અનિયમિત સમયે ભોજન કરવાથી આ સર્વ કારણોથી પાચનક્રિયા બગડે છે અને પરિણામે બંધકોશ થાય છે.

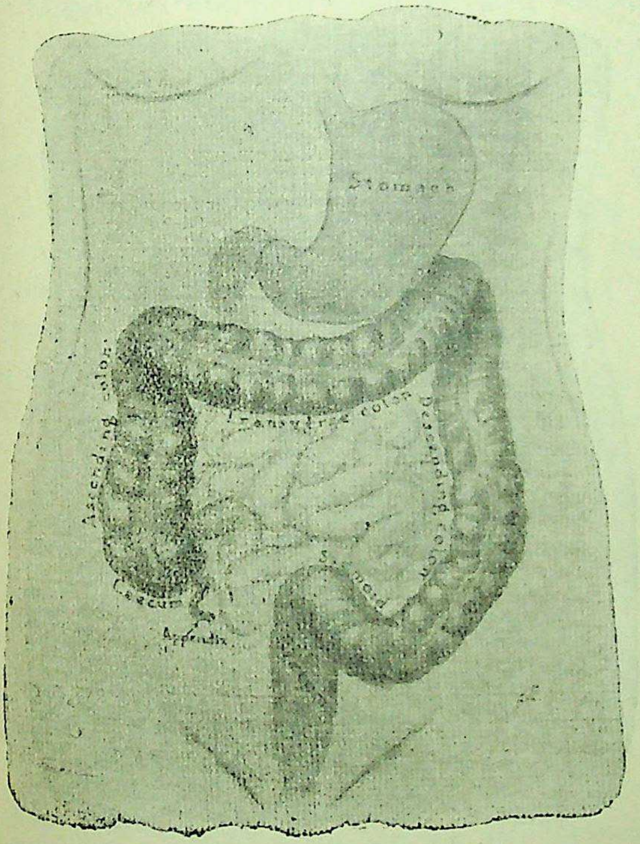
(૩) યોગ્ય કસરત ન કરવાથી અગર તો ગજા ઉપરાંત કસરત કરવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કસરતમાં પણ પેટના અને પેઢુના અવયવોની ક્રિયા ઉત્તેજિત થાય એવી કસરત ન કરવાથી (૪) મગજની હદ ઉપરાંત મહેનતથી અથવા શરીરની બિલકુલ મહેનત ન કરતાં માત્ર મગજની મહેનત કરવાથી.

[બંધકોશ વખતે મોટા આંતરડાની કેવી સ્થિતિ થાય છે તેનો વાંચકને બરાબર ખ્યાલ આવે માટે નીચે, તંદુરસ્ત અને મળસંચિત આંતરડાંનાં ચિત્રો આપેલ છે.]

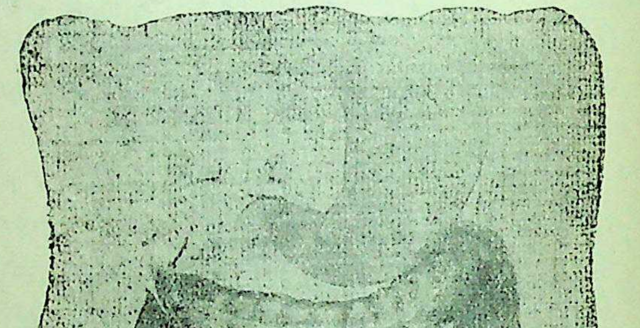


તંદુરસ્ત આંતરડાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભારે વિદ્યાભ્યાસથી (૫) ચિંતાથી, ક્રોધથી, શોકથી, ઉદ્વેગથી, ભયથી, મોહથી, અતિલોભથી, ચીડિયો સ્વભાવ રાખવાથી (૬) રાત્રે ઉજાગરા કરવાથી (૭) કમરે કસીને ધોતીયું પહેરવાથી કે મજબૂત કમરપટો બાંધવાથી (૮) છાતીની નીચેના ભાગમાં આવેલા ફેફસાંનો ભાગ દબાઈ જાય તેવો તંગ પોષાક પહેરવાથી (૯) ચા કોફી તમાકું વિગેરે વસ્તુઓ જેમાં થોડા ઘણા અંશમાં ઝેર હોય છે તેનો નિત્ય ઉપયોગ કરવાથી (૧૦) ગાંજો, અફીણ, દારૂ વિગેરે દુષ્ટ વ્યસનો સેવવાથી (૧૧) વિષય



મળસંચિત મોટું આંતરડું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સેવન કે દુરાચરણથી (૧૨) ઔષધોના ઉપયોગથી (૧૩) મળત્યાગના સમયમાં અનિયમિતતા રાખવાથી (૧૪) ઝાડે જતી વખતે કરાંજવાથી અગર તો બળથી મળ નિવૃત્તિ કરવાથી આવાં આવાં અનેક કારણોથી બંધકોશ થાય છે.

(૪) મળમૂત્રની ક્રિયા કરતી વખતે પ્રત્યેક મનુષ્યે ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય નિયમો.

મળમૂત્રની ક્રિયા કરતી વખતે નીચેની બાબતો પર ધ્યાન આપવું જરૂરનું છે. (૧) ગુહ્ય ભાગો ધોવા જોઈએ. મળમૂત્ર કરી રહ્યા બાદ ગુહ્ય ભાગોને સ્વચ્છ અને પુષ્કળ પાણીથી ધોવા જોઈએ. ગુહ્ય ભાગો બરાબર સાફ ન રહેવાને લીધે તેમાં ગંદકી અને વિકાર થાય છે અને કોઈ કોઈ વખતે તેમાં જીવાત ઉત્પન્ન થાય છે. સુઘડ માણસો આ હકીકત સારી રીતે જાણતા હોવાથી તેઓ ગુહ્ય ભાગ પુષ્કળ પાણીથી ધોઈ સ્વચ્છ રાખે છે ગુદા આદિ જે મળમૂત્રના માર્ગો છે તેને સાફ રાખવાથી કાંતિ તથા બળ વધે છે, પવિત્રતા આવે છે પરિશ્રમ મટે છે પુષ્ટિ મળે અને નેત્ર પણ સારાં રહે છે ગુહ્ય ભાગો ધોયા બાદ હાથ, પગ અને મોં સારી રીતે ધોવાં અને આંખમાં ઠંડું પાણી છાંટવું આથી આંખની રોશની વૃદ્ધિ પામે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ ચશ્માંની જરૂર રહેતી નથી ત્યાર બાદ સ્વચ્છ પાણીથી પુષ્કળ કોગળા કરો મુખ શુદ્ધિ કરવી. હાથ પગ ધોવા માટે માટી સોંઘી અને સારી વસ્તુ છે.

(૨) મળત્યાગનું સ્થાન–મળત્યાગ માટે ખુલ્લું મેદાન એ ઉત્તમ સ્થાન છે ત્યાં મળત્યાગ કરવા જવાથી બે મુખ્ય ફાયદા થાય છે એક તો પ્રાતઃકાળની જીવનપ્રદ હવા મળે છે અને બીજો લાભ ચાલવાનો–કસરતનો થાય છે. પ્રાતઃકાળનાં દૃશ્યો આલ્હાદક છે. મળ પર માટી કે ધુળ–ભભરાવવાનું ભુલવું નહિ.

(૩) જાજરૂ બરાબર સાફ રાખવાં––જાજરૂ બરાબર સાફ કરાવવાં જોઈએ મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાનું પાત્ર પણ સારી રીતે ધોવરાવવું જોઈએ, વાસણની નીચેની તથા ખાસ પાસેની જગ્યા પણ હમેશાં પુષ્કળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાણીથી ધોવરાવીને સાફ રખાવવી જોઈએ. જાજરૂને હમેશાં સ્વચ્છ પાણીથી ધોવરાવવા ઉપરાંત અઠવાડીયામાં એકાદ વખત જંતુઘ્ન પ્રવાહી જેવું કે કળીચુનો, ફીનાઈલ મોરથુંથાનું પાણી ગ્યાસતેલ, સાબુનું પાણી વીગેરેનું મિશ્રણ ઈત્યાદિથી સાફ કરાવવું જોઈએ ગંદા જાજરૂથી નીચેનાં નુકશાન થાય છે. મળત્યાગ કરતી વખતે જો જાજરૂ સાફ હોતું નથી અને તેમાંથી દુર્ગંધ નીકળે જતી હોય છે તો આ નઠારી હવા શ્વાસમાં જઈ માથું ભારે કરી લોહીમાં બિગાડ કરી અનેક ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન કરે છે જેટલી બહારની હવા શુદ્ધ હોય છે તેટલી જ જાજરૂની અંદરની હવા શુદ્ધ રહેવી જોઈએ આવા ચોખ્ખા જાજરૂમાં મળત્યાગ કરવાથી નુકશાન થતું નથી માટે જાજરૂ સ્વચ્છ રખાવવાની ખાસ સાવધાનતા રાખવી સગવડ હોય તો બહાર ખુલ્લા મેદાનમાં મળત્યાગ કરવાની ટેવ પાડવી ઈષ્ટ છે. (૪) મળત્યાગ કરતી વખતે કરાંજવું નહિ જોર કરીને મળ બહાર લાવવાથી નુકશાન થાય છે (૫) બીજાએ કરેલ મળમૂત્ર વાળી જગ્યા પર બહાર જાજરૂ જતા હોય તેમણે બેસવું નહિ (૬) ઝાડો પેશાબ કરતી વખતે મોં બંધ રાખવું (૭) જાજરૂની અંદર ઝાડા પેશાબનાં મલીન જંતુઓ ઉડતાં હોય છે તેનો અટકાવ કરવા મસ્તક તથા કાન ઢાંકવાં તથા મુખ આડું વસ્ત્ર રાખવું (૮) મળત્યાગ કરતી વખતે બેસવાની સારી રીતે નીચે બતાવેલી છે તે છે. મળત્યાગ કરતી વખતે એવી રીતે બેસવું કે જેથી મળ બરોબર નીચેના પાત્રમાં પડે અને બીજી જગ્યાએ ચોટે નહિ. આમ કરવાથી જાજરૂ ગંદા થઈ ગંધાઈ ઉઠશે નહિ. બંને પગ પર ઉભડક બેસતી વખતે ડાભા પગ પર જરા વધારે વજન આપીને બેસવાથી મળ ઘણી સહેલાઈથી બહાર નીકળી શકે છે (૯) મળત્યાગ કરતી વખતે વિચાર પણ મળત્યાગ સંબંધી કરવો જોઈએ. વિચારની ક્રિયા પર જલદી અસર થાય છે (૧૦) જ્યારે જ્યારે મળમૂત્ર કરવાની કુદરતી રીતે હાજત થાય કે તુરત તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ જો તે મળને બહાર વખતસર કાઢવામાં આવતો નથી તો તે શરીરમાં શોષાવા માંડે છે અને તેથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ મળે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૫) જુલાબનાં ઓસડ વાપરી કબજિયાત તોડવાથી થતાં નુકશાનો

કબજિયાતના રોગીઓ, દસ્તનો ખુલાસો થાય તે હેતુથી જુલાબની દવાઓનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. જુલાબ લેવાથી દસ્ત થાય છે માટે જુલાબનું ઓસડ શરીર પર કાર્ય કરે છે એમ માની જરા-પણ કબજિયાત થઇ કે રોગી જુલાબનું ઓસડ લે છે. દરેક પ્રસંગે દસ્ત થાય છે તેથી બંધકોશનો રામબાણ ઉપાય જુલાબનું ઓસડ છે એ માન્યતા જનસમાજમાં ઊંડી જડ ઘાલીને બેઠી છે. જડ અને નિર્જીવ જુલાબનું ઓસડ સજીવ શરીરમાં જઈ કેવી રીતે અસર કરે છે અને પાછળથી તેની શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારની નુકશાનકારક અસર થાય છે કે કેમ તેનો વિચાર કરવાની રોગીઓ જરૂર જોતા નથી. કબજીયાતના રોગીઓને જુલાબનાં ઓસડો લેવાથી કેવી રીતે નુકશાન થાય છે તે જાણવું ઉપકારક છે આ ઓસડોની શરીર પર થતી અસર સંબંધી જે સંક્ષિપ્ત સમજણ નીચે આપવામાં આવી છે તેથી જણાઈ આવશે કે દસ્તનો ખુલાસો લાવવા માટે જુલાબના ઓસડો વાપરવાં એ કહેવત પ્રમાણે ભૂત મારીને પલીત પેંધાડવા જેવું-આફતકારક છે.

મનુષ્ય શરીરનું બંધારણ જ એવું છે કે શરીરને જે પદાર્થ નુકશાન કરે તે પદાર્થ તેની અંદર જાય છે કે તુરત તેને બહાર ફેંકી દેવાનો પ્રયત્ન શરૂ થાય છે. આ તેનો ગુણધર્મ હોવાથી જુલાબનું ઝેર શરીરમાં ગયું કે તુરત આંતરડાં વધારે મહેનત લઈ એ ઝેર શરીર બહાર ફેંકી દેવાનો પ્રયત્ન કરવા માંડે છે. આંતરડાંનો ધર્મ તેની રસ ગ્રંથિઓ મારફત પાચકરસ ઉત્પન્ન કરવાનો હોય છે. આ ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવા માટે તે આરસ ગ્રંથિઓ, હદ ઉપરાંત મહેનત લઈ વધારે રસ ઉત્પન્ન કરી આ ઝેર બહાર કાઢી નાંખે છે અને તે ઝેર સાથે મળ પણ બહાર નીકળી આવે છે પરંતુ આવી રીતે શરીર બહાર મળ કાઢી નંખાવવાથી બે ભારે નુકશાન શરીરને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વેઠવાં પડે છે પ્રથમ તો (૧) આંતરડાંને જે પાચક રસો અન્ન પચાવવામાં ઉપયોગી હોય છે તે મળ સાથે બહાર નીકળી જાય છે આ રીતે જુલાબની દવાઓથી રાખવા યોગ્ય અને કાઢી નાંખવા યોગ્ય એ બન્ને પ્રકારના પદાર્થો શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. આંતરડાંનું પાચક રસો ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય આ બોજાને લીધે શીથીલ થવાથી મંદાગ્નિનો રાક્ષસ રોગ થોડે થોડે ઘર ઘાલીને બેસે છે આ નુકશાન જેવું તેવું નથી (૨) આંતરડાંને હદ ઉપરાંત પરિશ્રમ વેઠવો પડતો હોવાથી તે પહેલાના કરતાં દહાડે દહાડે વધારે નબળાં પડતાં જાય છે અને તેથી શરીર બહાર કાઢી નાંખવાનું તેમનું જે રોજનું મામુલી કાર્ય તે પણ તેઓ પ્રથમ જેવું કરી શકતાં નથી આથી કબજિયાત મટવાને બદલે ઉલટી વધે છે. પ્રથમ જે કાર્ય હલકા જુલાબથી થતું તે કાર્ય ભારે જુલાબ લીધા વિના થતું નથી છેવટે જુલાબની દવાની અસરજ થવી બંધ પડે છે એટલે કે દસ્ત લાવવા માટે જુલાબનાં ઓસડો લેવાનો મૂળ હેતુથી જ નિષ્ફળ થાય છે. પણ આ ઝેરી ચીજોનો ઉપદ્રવ આટલેથી જ અટકતો નથી. વારંવાર જુલાબો લેવાથી આખીએ અન્નનળી નબળી હાલતમાં રહે છે એમાંથી હરસ, એપેન્ડીસાઈટીઝ અજીર્ણ વિગેરે ભયંકર રોગો ઉદ્ભવે છે કેન્સર જેવું કષ્ટદાયી દરદ જે દરદીનો દુઃખદાયક રીતે અંત લાવે છે તે રોગ પણ જુલાબની દવાઓ લેનારને થાય છે. ઉપરનાં કારણોથી જણાશે કે જુલાબનાં ઓસડો વાપરી બંધકોશ મટાડવાનો માર્ગ કહેવત પ્રમાણે બકરૂં કાઢવા માટે ઉંટ પેસારવા જેવો જોખમી છે.

(૬) કબજિયાતના દરદીએ ત્યાગ કરવાની બાબતો

કબજિયાતથી દૂર રહેવા ઇચ્છનારે નીચેનાં વર્તનોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. (૧) દસ્તની હાજત કદી પણ રોકવી નહિ, હાજત થાય કે તુરત દિશાએ જવું, કામની ગમે તે પ્રકારની મહત્વની વ્યવસાય હોય કે બીજું ગમે તે કારણ હોય તો પણ દસ્તની હાજત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થાય કે તુરત દિશાએ જવું હાજત રોકવાથી બંધકોશ થયા સિવાય રહેતો નથી. (૨) દસ્તની હાજત બળાત્કારે કરવી નહિ (૩) ઉની ઉની રોટલી, મેંદાની રોટલી તથા મેંદાની બનતી જુદી જુદી વસ્તુઓ ગરમ મશાલા, મરચાં મરી, બહુ મીઠું નાંખેલા આહારના કોઈ પણ પદાર્થો અથાણાં, દરેક પ્રકારની મીઠાઈઓ, ચાહ, કૉફી કોકો ચોકલેટ તમાકુ દારૂ, ગાંજો અફીણ વિગેરે તમામ પ્રકારના માદક પદાર્થો વિગેરે, આવા આહારના અયોગ્ય પદાર્થો કબજિયાત કરે છે તેથી તેમનો ત્યાગ કર્યા શિવાય બંધકોશ મટે નહિ (૪) પૂરી, ભજીયાં, ચેવડો વિગેરે તમામ પ્રકારના તળેલા પદાર્થો ન ખાવા આ પદાર્થો પચવામાં ઘણાજ ભારે છે આવા પદાર્થોમાં શરીરમાંના પાચક રસ બરાબર ભળી શકતા નથી ને તેમને પચાવવામાં પાચનેન્દ્રિયને પુષ્કળ પરિશ્રમ પડવાથી તે શકિતહીન થઈ જાય છે અને બંધકોશ થાય છે તેલમાં તળેલાં શાક પણ કદી ન ખાવાં આવાં શાકમાંથી પ્રાણ બળી ગયેલો હોય છે તેમ બીજાં પણ ઘણાંખરાં તત્વો બળી ગયેલાં હોય છે એટલે આવાં શાક કબજિયાત વધારે છે. પેટમાં વાયુ કરે છે ને ખાટા ઓડકાર લાવે છે. (૫) વાંકા વળીને બેસવાની ટેવનો ત્યાગ કરવો ખુંધા વળીને બેસવાથી હોજરી અને આંતરડાં પર દબાણ આવે છે એટલે પાચનક્રિયામાં અવરોધ થાય છે અને પરિણામે મળ-ત્યાગ બરોબર રીતે થઈ શકતો નથી ચાલતી વખતે પણ ટટાર છાતી કાઢીને ચાલો

(૬) જેટલાં જેટલાં પાચનક્રિયા બગાડનાર કારણો છે તે સર્વ બંધકોશનાં પણ કારણો છે. માટે જઠરનું જોર હઠાવનારી તમામ પ્રકારની કુટેવોનો ત્યાગ કરે જ છુટકો છે. નીચેની કુટેવો તજવી જોઈએ.

(૧) બરાબર ચાવ્યા સિવાય પેટમાં દાંત હોય એમ સમજીને આહારના કોળીયા ગટાગટ ગળામાં ઉતારી જવા. (૨) બરાબર ભૂખ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન લાગી હોય અને કેવળ સ્વાદને સારૂ ખાવું. (૩) અતિશય માનસિક કે શારીરિક શ્રમ કર્યા પછી તુરત ખાવું. (૪) મનની વ્યગ્રાવસ્થામાં એટલે કે ક્રોધ શોક ભય, ગ્લાનિ કે અન્ય કારણોથી મનની ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિમાં ખાવું. (૫) આહાર લીધા પછી વિશ્રાંતિ લીધા વિના તુરત કામ કરવા મંડી જવું. (૬) મોડી રાત્રે ભોજન લેવું. બે ભોજન વચ્ચેના સમયમાં ખાખા કરવું. (૮) સ્નાન કર્યા પછી તુરતજ જમવું. વિશેષ માટે જુઓ. " મંદાગ્નિ "

(૭) બંધકોશના રોગીએ પાળવાના નિયમો—

બંધકોશના રોગીએ નીચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

(૧) ખાનપાન સંબંધી.

(अ) **બનતાં સુધી ફળાહાર કરવો** અગર તો ફળરસ વાપરવા-ઇશ્વરે મનુષ્ય પ્રાણીને ફળાહારી સરજ્યો છે અને જ્યાં સુધી તે પોતાના કુદરતી આહાર પર જીવન ગાળે છે ત્યાં સુધી તેને બંધકોશ કે અન્ય કોઈ પણ પ્રકારનો ઉપદ્રવ પીડા આપી શકતો નથી જેજે ઋતુમાં જે જે ફળ થાય છે. તે ગુણકારી છે. પપૈયાં, મોસંબી સંત્રાં દ્રાક્ષ વિગેરે ખાવાં સારાં છે.

લીંબુનો રસ ધ્યાન ખેંચે તેવો છે. તેમાં એક જાતનો કીમતી આમ્લરસ હોઈ કબજિયાત ઘટાડવામાં એ ઘણી મદદ કરે છે વળી તેમાં લોહનું પ્રમાણ પણ સારૂં હોવાથી લોહીમાં તેનો વધારો થઈ તે શુદ્ધ બને છે અને તેનાથી પાચનશક્તિ પર પણ સારી અસર થવા પામે છે ખાટાં લિંબુનો રસ થોડો ગરમ પાણી સાથે, અંદર થોડું મધ નાંખીને પીવાથી કબજિઆત તુટે છે. વળી જો ખોરાક સાથે લીંબુના રસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો ખોરાકનો સ્વાદ પણ સારો લાગે છે તે થુંક સાથે જલદી ભળી જાય છે અને પરિણામે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખોરાક જલદી પચી જાય છે. ટમાટાંનો રસ પણ આવોજ લાભ આપી શકે છે. મૂળા, મોઘરી, ગાજર વિગેરે વનસ્પતિનો રસ પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. સવારમાં ભૂખે પેટે મોસંબીનો રસ લેવાથી પણ કબજિયાત મટે છે. મધનું પાણી પણ સવારમાં નિયમિત પીવાથી આંતરડાં મળરહિત રાખવામાં મદદ મળે છે. રાત્રે સૂતી વખતે તાંબાના સાફ લોટામાં પાણી ભરી રાખો. સવારે પાંચ વાગે વહેલા ઉઠી મોં સાફ કરીને એ લોટામાંનું પાણી પી જાઓ, પછી સૂવું હોય તો સૂઈ જજો. સવારમાં આ પ્રયોગથી દસ્ત સાફ આવશે. આ કૃત્યને ઉષ:પાન કહે છે.

(च) રેસાવાળો ખોરાક ખાવો.

આપણી અન્ન નળીમાં પાચન નહિ થતા પણ પાચન શક્તિને મદદ કરતા ખોરાકના રેસાઓની ખાસ આવશ્યક્તા અનેક પ્રયોગોથી સિદ્ધ થઈ છે રેસાવાળો ખોરાક લીધો હોય તો અન્ન નળીમાં જોઈએ તેટલું કદ થઈ ઝાડો ધકેલાઈને સાફ આવે છે.

(क) ઘઉંના મેંદાના બનાવેલા તમામ જાતના ખોરાક ખાવા છોડી દેવા જોઈએ.

દ્રવ્યના અભાવે જેમનાથી ફળ કે ફળરસ પર રહી ન શકાય તેમણે થુલ્લાવાળા લોટની ઘઉંની ભાખરી અને હાથે ડાંગર ખાંડીને કાઢેલા ચોખા વાપરવા જોઇએ આ ધાનના ગર અને છાલની વચ્ચેના ભાગમાં પોષણકારક ને પ્રજીવનક તત્વોવાળા પદાર્થો રહેલા છે. એટલુંજ નહિ પણ બલ્કે દસ્તની ગતિને ઉત્તેજન આપનારાં સત્વો પણ રહેલાં છે. મીલમાં ખંડાયેલા કે દળાયેલા ઘઉંના લોટમાં ફક્ત ગરજ હોય છે અને મૂળધાનમાં રહેલા બીજાં अ ब क ત્રણ પ્રજીવનક અને તૈલી પદાર્થોનો નાશ થયેલો હોય છે આ પદાર્થો શરીરમાં જલદી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શેાષાઈ પચી જાય તેવા હેાય છે. અને તેમના અભાવે મેંદાના બનાવેલા. પદાર્થો તેમજ મીલમાં ખંડાયેલા ચેાખા ઉપર આંતરડાના પાચક રસેા કાર્ય કરી શકતા ન હેાવાથી તે તેમાં મળ રૂપે રહી કબજિઆત કરે છે. થુલાવાળા ઘઉંના લેાટના પદાર્થો તેમજ હાથે ખાંડેલી ડાંગરના ચેાખા વાપરવાથી બે ફાયદા થાય છે એક તેા તે ખાવાથી આપણને વધુમાં વધુ પેાષણ મળે છે અને બીજું તે પાચનેન્દ્રિયને પચાવવા સહેલા પડે છે.

હાલનેા જન સમાજ ઘઉંના મેંદાનેા ઉપયેાગ કરે છે તેથી પારાવાર નુકશાન થાય છે આખા ઘઉંના છેાડામાં દસ્તના ખુલાસા માટે પુરતા પ્રમાણમાં રેસાએા હેાય છે પરંતુ આપણા અજ્ઞાનને લીધે સમાજના ગાડરીયા પ્રવાહમાં તણાઈને આપણે ઝીણામાં ઝીણી ચારણીથી આપણેા લેાટ ચાળીને આ ઉપયેાગી તત્વને ફેંકી દઈએ છીએ. કબજીયાતવાળા દરદીએ તેા તેના ખેારાકનેા મેાટેા ભાગ ઘઉંના થુલી અને તાજી શાક ભાજીનેા રાખવેા જોઈએ ઘઉં અનાજેાનેા રાજા છે એના બધા જ ફાયદા મેળવવા હેાય તેા આખા ઘઉંના થુલા સાથેનેા લેાટ વાપરવેા.

(क) જે શાક રાંધ્યા સિવાય ખાઈ શકાય તેવાં હેાય તે કાચાંજ ખાવાં, કેાબીજ, ટમેટાં, ગાજર, મૂળા, મેાધરી, કાકડી વીગેરેનાં કચુંબર ખાવાં સારાં છે આ શાક ઉપર ધૂળ વિગેરે કચરેા વળગેલેા હેાય છે માટે વાપરતાં પહેલાં પાણીથી ધેાઈ નાંખવાં જોઈએ. શરીરને પ્રજીવનક પદાર્થો અને ક્ષારેા પૂરા પાડવા માટે તેમજ ઝાડેા સાફ લાવવા માટે, કાચાં શાક અને ભાજી ખાવાની જરૂર છે. બંધકેાશવાળા રેાગીને માટે થુલાવાળા ઘઉંની રેાટલી અને કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં શાક અને ભાજી તેમજ ફળેા ઉત્તમ ખેારાક છે પરંતુ આ ઉપરાંત અન્ય કેાઇપણ પ્રકારનેા આહાર સાથે સાથે લેવામાં આવે છે તેા જોઈએ તેવેા લાભ થતેા નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ઈ) દિવસે અમુક અમુક વખતે પાણી પીવાની ટેવ રાખો.

પાણી પીવાની અગત્ય વિષે વિવેચન કરવું અગત્યનું છે. ઘણા લોકો ખાસ કરી કચેરીઓમાં બેસી કામ કરનારો વર્ગ ઘણું ઓછું પાણી પીએ છે ઓછું પાણી પીવાથી કબજિયાત રહે છે. પાણીનો પાચન શક્તિ સાથે ઘણો મેળ છે. છુટથી પાણી પીવાને લીધે પાચનક્રિયા સરળતાથી થઇ અન્નમાંના મળનો જલદી છુટકારો થાય છે આપણી જુની કહેવત "અજીર્ણ હોય ત્યારે છુટથી પાણી પીઓ" માં ઘણું સત્ય સમાયેલું છે આ એક પ્રકારનું આંતર સ્નાન છે તે બાહ્ય સ્નાન કરતાં પણ વધારે મહત્વનું છે આપણા શરીર પર થોડો મેલ ચઢયો હોય તો આપણને સુગ આવે છે પણ જીવન શક્તિને ટકાવી રાખનાર આપણાં અંતરનાં અવયવો મળથી ભરાયાં હોય તો પણ આપણે તેને ધોવા કંઇ ઇલાજ લેતા નથી એ ખરેખર શોચનીય છે થોડા દિવસ સવારમાં ગરમ પાણી પીવારૂપી આંતરસ્નાન શરીરને ઘણો ફાયદો કરે છે.

આખા દિવસમાં દરરોજ ચાર શેર સુધી પાણી પીવું જોઇએ. પાણી ધીમે ધીમે પીવું એકદમ ગટગટાવી જવું નહિ (ઈ) એકી વખતે અનેક જાતના ખોરાકો સાથે સાથે લેવા ન જોઇએ (ફ) જમતી વખતે ટટાર બેસીને ખાવું જોઇએ કમરમાંથી વળવાથી હોજરી ઉપર વજન આવે છે અને તેથી પાચનક્રિયામાં વિક્ષેપ પડે છે. (ગ) ખાવાનો સમય નિયમિત રીતે સાચવો ખોરાકના વખતમાં નિયમિતતા જળવાય તો તેજ વખતે પાચક રસો સ્રવે છે અને એથી પાચનક્રિયાનું કામ સહેલું બને છે.

(૨) નિયમિત રીતે જંગલ જવાની ટેવ પાડો--

દિશાએ જવા માટે અમુક સમય નકી કરો અને તેજ સમયે જંગલ જવાનો નિયમિત અભ્યાસ રાખો. તમને દસ્તની હાજત થઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોય કે નહિ તો પણ તેજ સમયે જવાથી અલ્પ સમયમાં શરીર-યંત્ર તેજ સમયે મળ ત્યાગ કરવા ટેવાઇ જાય છે, શહેર બહાર ખુલ્લી હવામાં દિશાએ જવાની જેમને અનુકૂળતા ન હોય તેમણે પોતાના ઘરનું પાયખાનું તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું તેમાં દુર્ગંધ થવા દેવી નહિ.

(૩) **મળત્યાગ વખતે એકાગ્રતા.** દિશાએ જતી વખતે મળત્યાગ થવા ઉપરજ તમારૂં ધ્યાન કેંદ્રિત કરો—ચોંટાડો અન્ય વ્યવસાયોનો વિચારજ લાવશો નહિ. એકાગ્રચિત્તથી દસ્ત ઉતર્યા સિવાય રહેતો નથી.

૪ મળત્યાગ કરતી વખતે તમારી બરડાની કરોડ ટટાર રાખો

આમ કરવાથી મોટા નળમાંના મળ ઉપર સીધું દબાણ થવાથી તે જલદી બહાર નીકળી જાય છે વાંકા વળીને બેસવાથી દસ્તનો ખુલાસો થવામાં સરળતા મળતી નથી.

(૫) **કૃત્રિમ રીતે પકાવેલા ખોરાકો** ખાવા નહિ. આવા ખોરાકો ખાવાથી બંધ કોશની બલા વળગે છે.

(૮) **કબ્જિયાત મટાડવાના સહેલા અને નિર્દોષ ઉપાયો. ફળ અને વનસ્પતિના રસો**—(અ) બંધ કોશવાળાએ તાજાં, પાકાં, ફળ ખાવાનો નિત્ય અભ્યાસ રાખવો જોઇએ. ભૂખે પેટે સવારમાં ફળજ ખાવાં, સવારનું ભોજન, એક કે બે જાતનાં ફળનું ભોજન કરવાથી બંધકોશ મટે છે. ફળ આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનાર છે (જુઓ ફળાહાર) સર્વ ઉપાયો અજમાવી થાકી ગયેલાં યૂરોપના દરદીઓ આખરફ્રાંસના દ્રાક્ષના માંડવામાં જઈ, કેવળ દ્રાક્ષના રસ ઉપર રહી, રોગ માત્ર મટાડી, સ્વદેશ પાછા જાય છે.

રાતે પાશેર કાળી દ્રાક્ષને અચ્છેર પાણીમાં પલાળી રાખવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને સવારે દ્રાક્ષનું પાણી પી જવું અને ફૂલેલી દ્રાક્ષ સારી રીતે ચાવીને ખાવી. દ્રાક્ષમાં મળ સાફ લાવવાનો ગુણ છે.

જે શાક રાંધ્યા સિવાય ખાઇ શકાય એવાં હોય તે કાચાંજ ખાવાં કોબીજ, ટોમેટા ગાજર, મૂળા, મોગરી, કાકડી વગેરેનાં કચુંબર ખાવાં પ્રથમ ધોઇને વાપરવાં જોઇએ.

(આ) દીર્ઘશ્વાસો શ્વાસ

(૧) શુદ્ધ હવામાં સીધા ઉભા રહીને, અગર બરડાની કરોડ સીધી રહે તેમ સ્વસ્થ આસને બેસીને સ્થિર ચિત્તે, શ્વાસ અંદર ખેંચીને ફેફસાંને પૂરેપૂરાં ભરવાં અને પછીથી ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢવો આ પ્રમાણે પંદર વીસવાર શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરવાથી પેટના અવયવોને કસરત પોહોચી મળ વિસર્જન થવામાં સહાય મળે છે. લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે શ્વાસને હંમેશ ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. એકદમ ઉતાવળે બહાર કાઢવાથી બળ હાનિ થાય છે. આ ક્રિયા ગામ બહાર ખુલ્લા મેદાનમાં કરવાથી વિશેષ ફળદાયી થાય છે **સત્ય કહેવામાં આવ્યું છે કે જો માણસને શ્વાસ લેતાં મૂકતાં બરાબર આવડતું હોય તો તેને કોઇ પણ રોગ થાય નહિ અને તેથી વૈદ્ય ડાક્ટરોની તેને ગરજ ન રહે.**

(૨) ચત્તા સૂવું ઘુંટણ વાળવા અને પછી પગનાં તળીયાં અને ખભાના ભાગ પર શરીરનું વજન રાખીને થાપા ઊંચા થાય તેટલા કરવા. આ પ્રમાણે દસવાર ઊંચા નીચા કરવા ઊંચા થાય ત્યારે દસ ગણીએ તેટલીવાર ઊંચા રાખવા અને નીચા મૂકીને પણ દસ ગણતાં સુધી વિસામો લેવો. થાપા ઊંચા કરતી વખતે ફેફસાંને સારી રીતે વાયુથી ભરવાં અને થાપા નીચે મૂકતાં શ્વાસ છોડવો સવાર સાંજ ઉપરની કસરતો કર્યા કરવી તત્કાળ લાભ ન જણાય તો પણ અલ્પ સમયમાં લાભ જણાયા સિવાય રહેશે નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(इ) ચંપી

(૧) પેઢુને ચોળવાથી મોટા નળમાં જામી ગયેલો મળ છૂટો પડે છે, શરીરમાં જે સ્થળે મોટું આંતરડું આવેલું છે તે જ દિશામાં ચંપી થવી જોઇએ. પ્રથમ ડુંટીની આસપાસ ચંપી કરવી પછી જમણી બાજુએ થઈ ચંપી કરતાં કરતાં ઉંચે જઈ મોટા આંતરડાના આડા ભાગમાં ચંપી કરી ડાબી બાજુથી નીચે ચંપી કરતા કરતા જવું પછી પાછા ડુંટિની આસપાસ ચંપી કરો પ્રથમ પ્રમાણે મોટા આંતરડાના ભાગ પર ચંપી ભારે હાથે કરવી આ પ્રમાણે વારાફરતી દસેક મીનિટ કરવું જોઇએ.

(૨) **જમ્યા પહેલાં** અર્ધો કલાક અગાઉ પેટને ઢીલું રાખી ચત્તા સૂઈ રહેવું અને આંતરડાને પાંચેક મીનિટ સારી પેઠે કણકની પેઠે ગૂંદવાં (૩) બરડાની ચંપી–કરોડના નીચલા અને વચલા ભાગની ચંપી ફાયદાકારક છે.

(ई) કસરત

નીચેની કસરતો જઠરના તેમજ પેટના અવયવોને કસરત પહોંચાડનાર હોવાથી પાચનક્રિયાને સુધારે છે અને બંધકોશ મટાડે છે.

(૧) હંમેશાં સવારે ફરવા જવાની ટેવ પાડો. દિવસના કોઈપણ ભાગ કરતાં સવારની હવા વિશેષ સ્વચ્છ અને બળપ્રદ હોય છે તેમાં ફરવાથી કબજીયાત કબજામાં આવે છે. કુસ્તી, ક્રીકેટ, ફૂટબોલ વિગેરે રમવામાં નિદાન એક કલાક કાઢો.

(૨) ચત્તા સૂઈ રહો અને શ્વાસને લીધા મૂકયા વિના પેટ સંકોચો અને ફૂલાવો.

(૩) જેટલી વાર બની શકે તેટલી વાર ઉઠ બેસ કરો. ઉઠબેસ કરતી વખતે શરીર ટટ્ટાર અને સીધું રાખવું જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) સીધા ટટ્ટાર ઉભા રહો, તમારા ધડને બને તેટલું, શરીરના બીજા કોઈ પણ ભાગને હલાવ્યા વિના આગળ લાવો, અને પછીથી મૂળ સ્થિતિમાં લાવી બને તેટલું પાછળ લઈ જાઓ. આમ દસ વખત કરો.

(૫) ચત્તા સૂઈ રહો અને તમારા પગ વારાફરતી ઘુંટણોને વાળ્યા વિના ઊંચા લાવો અને નીચા લઈ જાઓ.

(૬) ચત્તા સૂઈ રહો અને હાથની મદદ સિવાય તમારા ધડને ઉચકી બેઠા થાઓ અને પાછા સૂઈ રહો આ ક્રિયા દરમ્યાન પગ જમીન ઉપર જ મૂળ સ્થિતિમાં લાંબા પડયા રહેવા જોઈએ.

(૭) એક પગે પાંચ દસ મીનીટ કૂદો.

(ઙ) જળોપચાર

(૧) **ઉષ:પાન** સવારમાં ઉઠીને પાણી પીવું. રાત્રે સૂતી વખતે તાંબાના સાફ લોટામાં પાણી ભરી રાખો, સવારે પાંચ વાગે વહેલા ઉઠી મોં સાફ કરીને એ લોટામાંનું પાણી પી જાઓ. જો પાણી નાક વાટે પીવાય તો વિશેષ લાભદાયી છે. તેથી નબળી આંખવાળાને પણ ફાયદો થાય છે.

(૨) **પેઢુ પર ઠંડા પાણીનો પાટો** એક હાથ પહોળો અને બે હાથ લાંબો જાડો ખાદીનો કકડો અથવા ટુવાલ ઠંડા પાણીથી પલાળવો. પછી તેમાંથી પાણી ટપકે નહિ માટે તેને સારી રીતે છટકારી કાઢવો પછી તેનાં ચાર અથવા ત્રણ પડ કરી પેટના બધા ભાગ પર, ડુંટીની નીચે છ આંગળ અને ઉપર ત્રણ આંગળ આવી રહે એવી રીતે મૂકવો અને તેના ઉપર બીજો કોરો કકડો અથવા ફ્લેનલ બાંધવી પેટ દબાઈ જાય એવું મજબૂત બાંધવું નહિ, કલાક અથવા બે કલાકે અંદરનું ભીનું કપડું સુકાઈ જાય ત્યારે પાટો છોડી તેને તથા પેટના ભાગને સારી રીતે ધોઇ નાખવા અને પેટને કોરા ટુવાલથી કોરૂં પાડી ફરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાછો અગાઉની પેઠે જ ભીના લુગડાનો પાટો બાંધવો. ઘડી ઘડી આમ કરવામાં અડચણ આવે તો રાત્રે સૂતી વખતે એક વાર કરવું. આમ થોડો સમય કરવાથી બંધકોશ મટી જાય છે.

(૩) **શીત વાદળી સ્નાન:** વાદળી અથવા ટુવાલને કે ખાદીના કકડાને પાણીમાં બોળીને તે વતી આખા શરીરના દરેક ભાગને વારાફરતી ખૂબ ઘસવા અને પછી કોરા ટુવાલથી લૂછીને સાફ કરવા, આ સ્નાન બળપ્રદ હોઈ આંતરડાંને મળ બહાર કાઢી નાંખવાની શક્તિ આપે છે.

(૪) **ગરમ પેઢુ સ્નાન :** ટુવાલ કે ખાદીના કકડાને ગરમ પાણીમાં બોળી તે પેઢુ પર ઘસવાથી પણ મળ છૂટો પડી બહાર નીકળી જાય છે.

(૫) **બસ્તી** (Enema) **મોટો નળ ધોવાની વિધિઃ**— જેવી રીતે આપણા ઘરના ખાળમાં ગંદકી ભરાઈ રહી હોય તેને પાણીની છાલકો મારી ધોઈ નાંખવામાં આવે છે તેવીજ રીતે મોટા નળમાં ભરાઈ રહેલ મળને પણ ગુદા વાટે બસ્તિયંત્રથી પાણી ચઢાવી બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે. આ યંત્ર દરેક શહેરમાં મળે છે, આ યંત્રમાં પાણી ભરવાના પાત્રને, ચકલીવાળી રબરની પાંચ છ ફૂટ લાંબી નળી જોડી દેવામાં આવે છે ને તે વાયુસ્થાનમાં મૂકી તે દ્વારા મોટા નળમાં પાણી લેવામાં આવે છે આ વિધિથી પ્રથમ ભરાયેલો મળ જ સાફ થઈ શકે છે કાયમનો બંધકોશ મટાડવાની ઇચ્છા રાખનારે તો પોતાનો આહાર વિહાર મોટો નળ ભરાઈ જાય તેવાં તમામ વર્તનો ત્યાગ કરવાં જોઈએ ગટર ને એક વખત ધોઈને સાફ કરવામાં આવી હોય છે પણ રોજને રોજ તેમાં કચરો જતો હોવાથી તે પાછી ભરાઈ જાય છે તેવી જ રીતે બંધકોશકારક આહારવિહાર ચાલુ રાખવામાં આવે તો મોટો નળ પાછો ભરાઈ જાય છે ઘણા વર્ષથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મોટા આંતરડામાં ગંઠાઈને ચોંટી ગયેલો મળ આ ક્રિયા કર્યા સિવાય મટતો ન હોવાથી તેનું નીચે વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરેલું છે જેથી વાંચકવર્ગને તે કરવામાં સરળતા મળશે.

(૧) મોટો નળ ક્યારે ધોવો ?

નળ ધોવા માટે સૌથી સારો વખત સવારનો છે. એમ છતાં તે વખત જેને અનુકૂળ ન હોય તેણે પોતાનો અનુકૂળ પડતો ગમે તે વખત રાખવો માત્ર જમ્યા પછી ત્રણ કલાક વીતી ગયા વિના આ ક્રિયા ન કરવી પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તે સમયે આ ક્રિયા કરવી કેટલાક મનુષ્યને રાત્રે સૂવા જવા અગાઉ આ ક્રિયા કરવી અનુકૂળ પડે છે. પણ જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાકમાં મોટો નળ ધોવો નહિ.

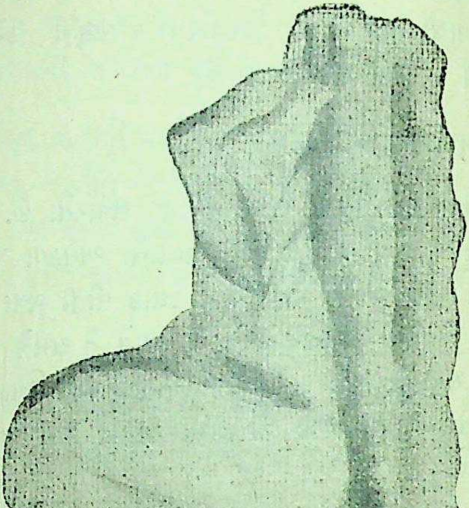
(૨) મોટો નળ કેવી રીતે ધોવો ?

નીચેની સવિસ્તર સુચનાઓથી મોટો નળ ધોવાનું કામ સુગમ થશે (૧) બસ્તિયંત્રના પાત્રને, પથારીથી ત્રણ ફીટ એટલે કે બે હાથ ઊંચે ભીંતમાં ખીલો ઠોકી ટાંગવું અથવા સામી ખુરસી મૂકી તે ઉપર મૂકવું (૨) પ્રથમ પાત્રમાં બશેર પાણી ભરવું આ પાણીના પ્રમાણમાં પોતાની શકિત અને શરીરના કદના પ્રમાણમાં વધારો કરતા જવું, દરેક માણસે ક્રમે કરીને ઓછામાં ઓછું પાંચ શેર સુધી તો પાણી લેવું જ જોઈએ (૩) જમીન પર સાદું બિછાનું, અને માથું દોઢેક વેંત ઉંચું રહે એવું ઓશીકું કે તકીઓ મૂકવો (૪) **પછી તે ઉપર છાતી અને પગનાં ઘુંટણ ભોંયને અડે તેવી રીતે ઉંધા સૂવું.** (૫) પ્રથમ થોડું પાણી બહાર જવા દેવું જેથી નળીમાં હવા ન રહે. પછી ગુદાદ્વારમાં રબરની નળીની ટોટી મુકી તેને ઉઘાડી નાંખવી પાણી ધીરે ધીરે મોટા નળમાં ચઢવા માંડશે, પાણી ચઢે પછી તે સમયે મોટાં આંતરડા ઊપર ડાબીથી જમણી બાજુ તરફ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[નીચેના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરની સ્થિતિ રાખવી]



ઉંચે હાથ ફેરવતા રહેવું (૬) બશેર પાણી નળમાં ચ
રહ્યા પછી સંભાળથી ઉભા થવું ટકી શકાય તો પાંચેક મીનીટ
જાય ને, પછી સંડાસમાં જવું. સંડાસમાં સ્વભાવથી પાણીને નીક
વા દેવું બળ કરીને કાઢવું નહિ બધું પાણી નીકળવાને પા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્લાક આપવો. મોટું આંતરડું સીધી પોલી ભુંગળી જેવું નથી પણ તેમાં પુષ્કળ વાંકા ચુંકા ખાંચા છે આ ખાંચાઓમાં, ઘણી લાંબી મુદતથી ચોંટી કઠણ થઈ ગયેલો મળ વિલંબે નીકળે છે તેથી ધીરજથી કામ લેવું. મળ ઉખડતી વખતે, મધુરી ચૂંક આવે તો મન મારીને, તેને સહન કરવીઃ બીજે, દિવસ પાછા તેજ વખતે, તેજ પ્રમાણે ત્રણ શેર પાણી લેવું ત્રીજે દિવસે ચાર શેર ચોથે દિવસે પાંચ શેર પાંચમે દિવસે છ શેર અને છઠે દિવસે જો લઈ શકાય તો સાડા છ શેર લઈને અટકવું. છ કે સાત દિવસ લાગટ પાણી લઇને, પાછું ત્રણ દિવસ પછી ફરી મોટો નળ છ શેર પાણી લઇને ધોવો કારણ કે વાંકાચુકા ખાંચાંવાળો મોટો નળ સંપૂર્ણ રીતે ધોવાતાં નિદાન પખવાડિયું થાય છે. સાધારણ બંધકોશવાળા માણસોના મળ ઉપર પાણીની અસર ઝટ થાય છે. પાણીની મળ પર અસર થઈ હોય છે ત્યારે આ મળ ઘણી વખતે એટલો બધો ગંધાતો નીકળે છે કે, તેની દુર્ગંધથી માથું ફાટી જાય છે. કોઈ કોઈ વખતે કાળા દુષ્ટ મળમાં કૃમિઓ, જંતુઓ વગેરે પણ પુષ્કળ નીકળે છે.

(૩) પાણી કેટલું ગરમ વાપરવું.

પાણી સહેજ હુંફાળું વાપરવું. પાણીની ઉષ્ણતા માપવાનું, થરમોમીટર હોય તો, ૯૮ ડીગ્રી, લોહીની ગરમી જેટલું ઊનું પાણી, તે વડે માપીને લેવું. એક બે ડીગ્રી વધારે ઉનું હશે તો હરકત નથી. પાણીમાં કોઈ પદાર્થ નાંખવાની જરૂર નથી. પણ મળ છૂટો પડી બહાર ન નીકળતો હોય તો, તેમાં આશરે અર્ધોશેર ગોળ ઓગાળી નાંખવો. તથા બની શકે તો, અધોળ ગ્લીસેરાઇન નાંખવું. કેટલાક ઉપચારકો તેમાં મીઠું, સાબુનું પાણી, અળસીનું તેલ વિગેરે નંખાવે છે. પણ **આ સઘળા ઉપાયો, સખ્ત હોવાથી, કોઈએ વગર વિચારે કરવા નહિ.** મોટો નળ મોડો ધોવાઇ રહે તો ચિંતા ન કરવી. આ વસ્તુઓના મિશ્રણથી નુકશાન થવા સંભવ હોવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બનતાં સુધી આ વસ્તુઓ નાંખ્યા સિવાય. **નબળી પ્રકૃતિવાળાએ** તેા, એકલું સ્વચ્છ પાણીજ વાપરવું જાઈએ.

(૪) મેાટા નળમાં પાણી ભર્યા પછી કરવાની ક્રિયા.

જે લેાકેાના મેાટા નળ અભક્ષ્યાભક્ષ્યથી એટલે કે જીભના સ્વાદને વશ થઇ આરેાગ્યનાશક પદાર્થો ખાવાથી અનેક અનિયમીત આચરણથી તથા પ્રસંગે, વિવિધ વ્યસનરૂપ દુરાચરણથી, ઘણાં વર્ષના દુષ્ટ મળથી ભરાયા હેાય છે. અને જેમાં, મળ ચેાંટીને, સજડ બાઝી ગયા હેાય છે, તેમના પર, પાણીની તત્કાળ અસર થતી નથી. "એવા લેાકેાના નળમાં, પાંચશેર છ શેર કે તેથી પણ વધારે પાણી ભરવું હેાય છે તેા ભરાય છે ખરૂં, પણ મળને પલાળ્યા વિના તે તેને અડીને પાછું નીકળી જાય છે, આવા રેાગીઓએ નળમાં પાણી ભર્યા પછી જેમ બૈરાં કણક ટુંપે છે, તેમ મેાટા આંતરડાંને, પાંચેક મિનિટ, હાથથી ગુંદી શકાય તેવી રીતે ગુંદવું આ બાજુ ને તે બાજુ પાસાં બદલવાં. કમરના ભાગને, હલાવીને મેાટા આંતરડામાં ભરેલ પાણીને, આમતેમ હલાવવું. અને **બની શકે તેટલી લાંબી મુદત સુધી પાણી ટકાવી રાખવું** ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ ટકાવી રાખવું સારૂં છે.

(૫) મળ ધેાવાની ક્રિયા કરવામાં રાખવાની સાવચેતીઓ.

(૧) નબળા શરીરવાળાએ, આ મળ ધેાવાની ક્રિયા બહુ સંભાળથી કરવી, પ્રથમ ચાર પાંચ દિવસ લાગટ કર્યા પછી, ચાર કે પાંચ દિવસને આંતરે કરવી. અથવા અઠવાડીયામાં એકવાર કરવી. નબળા શરીરવાળાની પાચનશક્તિ નબળી હેાવાથી, તેમનાં નાનાં આંતરડાંમાં પેાષણમાં ઉપયેાગી અન્નનેા રસ બધેા ચૂસી લેવાતેા નથી. આ વગર ચુસાયેલ રસ મેાટા આંતરડામાં જાય છે. મેાટા આંતરડાંમાં ગયેલે અન્નનેા રસ પણ મળ સાથે ધેાવાઇ જવાથી આવા મનુષ્યનું શરીર નબળું પડે છે માટે આ ક્રિયા નબળા માણસે જરૂર પડતીજ કરવી. (૨) નબળા વીર્યવાળાએ, એટલે કે જેમને કેાઇ વીર્યને વ્યાધિ હેાય, સ્વપ્નમાં ધાતુસ્રાવ થતેા હેાય, કે એવેા જ કેાઇ વીર્યને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બીજો રોગ હોય તેવા માણસોએ ઉનું પાણી વાપરતા બહુ સાવચેત રહેવાનું છે. વીર્યાશય એટલે વીર્યને રહેવાનું સ્થાન શરીરમાં જમણી બાજુએ મોટા નળને અડીને આવેલું હોય છે. જ્યારે મોટા નળમાં ઉનું પાણી ભરવામાં આવે, ત્યારે તેની ગરમીથી, વીર્યાશયમાં રહેલું વિર્ય, પીગળીને સ્ત્રવી જાય છે. આમ ઉના પાણીથી મળ ધોવાની ક્રિયાથી ખકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેઠાની કહેવત પ્રમાણે લાભ કરવા જતા ઉલટું નુકશાન થાય છે. માટે વીર્યના વ્યાધિવાળાઓએ ૯૦ ડીગ્રીથી વધારે ગરમ પાણી કદી પણ વાપરવું નહિ. તેમને માટે ટાઢું પાણી જ લાભદાયક છે ટાઢું પાણી મળને છુટો પણ પાડે છે તેમ મોટા આંતરડાને બળવાન પણ કરે છે કમકમી આવે તેવું બહુ ટાઢું પાણી વાપરવું નહિ.

(૬) મોટા નળ ધોવાવાથી શરીર પર થતી અસર.

જ્યારે મોટો નળ સંપૂર્ણ ધોવાઈ રહે છે ત્યારે આખા શરીરમાં વિલક્ષણ પ્રકારનું સુખ જણાય છે. જઠરને તથા નાનાં આંતરડાંને ઘણું સુખ ઉપજે છે. કકડીને ખરી ભૂખ લાગે છે. સુકા રોટલામાં તથા સ્વાદવિનાના ગમે તે અન્નમાં સ્વાદ અને રુચિ જણાય છે.

માથું હલકું પડી જાય છે. મગજમાં સ્વચ્છતા ભાસે છે. રાત્રે બરાબર નિદ્રા આવે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ તથા કામ કરવાની ચપળતા આવે છે. અંતઃકરણમાં પ્રસન્નતા ભાસે છે બંધકોશથી બીજા જે જે રોગ થયા હોય, તે રોગોનું બળ ઓછું થયું ભાસે છે.

(૭) મોટો નળ ધોવાથી મટેલાં કષ્ટદાયી દરદો આ ઉપાયના પ્રવર્તકો કહે છે કે, મોટો નળ સંપૂર્ણ ધોવાયાથી, નીચેના રોગો સારા થઈ ગયાનો અનુભવ થયો છે. ફેંફસાનો વરમ (સોજો) છાતીમાં દાહ ઉરોગ્રહ, સઘળા પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો, અજીર્ણ વિકાર, મંદાગ્નિ, બહુ દહાડાનો જૂનો અતિસાર, આંતરડાંની નબળાઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષીણતા, કૃમિશ્વાસ સખ્ત મરડો, બંધકોશ યકૃતના રોગ, પિત્ત વિકાર, ઝાડો બંધ થઈ જવો ને હૃદયની નબળાઈ, ઉદરગતવાયુ લોહિનો બગાડ મૂત્રમાં ધોળો પદાર્થ જવો ઝાડા વાટે લોહી પરૂ વગેરે પડવાનો રોગ ખાટા ઓડકાર માથાની પીડા ચક્કર, બેચેની, સુસ્તી, જ્ઞાન તંતુઓની નબળાઈ, શરીરની નબળાઈ વિગેરે.

(૮) સદા નિરોગી અને સશક્ત રહેવા માટે સમયે સમયે મોટા નળને ધોવાની અનિવાર્ય અગત્ય.

રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગને થવાજ ન દેવો, એ હંમેશાં વધારે સારૂં હોવાથી તેમજ આ કહેવતા સુધરેલા જમાનાના કૃત્રિમ જીવનને લીધે સંપૂર્ણ મળ ત્યાગ શક્ય ન હોવાથી અત્યંત સારી તંદુરસ્તીવાળા માણસોને, શરીરના કોઈ પણ અવયમાં રોગનું કોઈ પણ ચિહ્ન ન જણાય તો પણ શરીરનું લોહી સ્વચ્છ અને વિકાર વિનાનું રાખવા માટે, મોટો નળ પખવાડીયામાં એકાદવાર ધોઈ તદ્દન મળરહિત રાખવો હિતકર છે. કારણકે શરીરને જીવતું રાખનાર લોહીમાં, મોટા આંતરડા વાટે ચુસાઈ મળના દુષ્ટ પરમાણુંઓને પ્રવેશ કરવાનો માર્ગ ન મળે, અને તે પરમાણુંઓ પાચનક્રિયાવડે શિરાઓથી નિરંતર ન ચુસાઇ શરીરમાં એક રૂપ ના થાય તો, નિરોગી શરીરમાં યુવાવસ્થાનું બળ દીર્ઘ કાળ સુધી રહે એ સ્વાભાવિક છે. જમવા બેસતી વખતે અને દેવસેવા જેવી પવિત્ર ક્રિયાઓ કરતી વખતે પેટમાં ગંધાતા મળના થરના થર ભરી રાખવા મળના દુષ્ટ પરમાણુંઓથી શરીરની સાતે ધાતુઓ તથા માનસિક સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને વિકારી કરવાં ચોવીસે કલાક મળના કોહવાણથી થયેલા દુર્ગંધમય પ્રવાસથી આજુબાજુની હવા ખરાબ કરી મુકવી અને રોગનાં અનેક કષ્ટો ભોગવી પોતે દુઃખી થવું અને અશ્રિતોને દુઃખી કરવા તેના કરતાં આ બીન ખળચાળ ક્રિયા કરીને શરીરને શુદ્ધ કરી લોહી વગેરે ધાતુઓને નિર્વિકાર રાખવા હજાર દરજ્જે સારૂં છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ऋ) માટીલેપ—

પેડુ ઉપર, રાત્રે ભીની માટીના જાડા થરનો લેપ કરી, તે લેપપર લુગડું આખી રાત બાંધી રાખવાથી, સવારે આંતરડામાંનો મળ છૂટો પડી, બહાર નીકળી જાય છે માટીનો મહિમા અલૌકિક છે શ્રદ્ધા રાખી તેનો લાભ લેવો જરૂરનો છે.

(ॠ) સૂર્યોપચાર

(૧) પેડુપર સૂર્યનો તડકો લેવો. ચત્તા સૂઇ રહો. તમારા પેટ પર, બની શકે તેટલા વધારે વખત સુધી, સૂર્યનો તડકો લ્યો. તડકાની રસાયનિક અસરથી તમારાં આંતરડાંમાં નવું જીવન આવશે. અને જાણે, તેમની ચંપી થઈ હોય તેમ, તેમાંનો જામી ગયેલો મળ છૂટો પડી બહાર નીકળી જશે.

(૨) રંગ રસાયન

પીળા અથવા નારંગી રંગની સાફ શીશીમાં, ચોખ્ખું મીઠું પાણી ભરો, તેને ચારેક કલાક સૂર્યના તડકામાં તપાવી. શીશીને મજબૂત દાટો દેવો. આ શીશીનું પાણી, જમ્યા પછી, રૂપીઆ ભાર અથવા બે રૂપીયા ભાર સવાર સાંજ રોજ બે વાર પીવામાં આવે તો, બંધકોશ મટે છે.

(ए) સંગીત

સર્વ જમાનાના નામાંકિત ઉપચારકોએ મંજૂર કર્યું છે કે, મનુષ્યનાં દરદો પર સંગીતની ભારે અસર થઇ, ભયંકર વ્યાધિઓ પણ, તેના શ્રવણથી મટી જાય છે. સંગીતથી શરીરનાં દ્રાવક, અને મલોત્સર્ગક અવયવો પર થતી અસરથી કબજિયાત કબજે રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ओ) દૃઢ મનોબળ

મનની શરીરપર ઘણી અસર થાય છે, એ હકીકત સર્વમાન્ય છે. જો તમે, "મારો બંધકોશ મટવો જ જોઇએ" એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો તો, તમે બંધકોશના દરદમાંથી થોડે થોડે અંશે પણ મુક્ત થવાના જ. મનોબળ, જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરે છે, અને જ્ઞાનતંતુઓ મલોત્સર્ગક અવયવોને ઉત્તેજિત કરે છે. આ ક્રિયાનું પરિણામ મળ ત્યાગમાં આવે છે.

(औ) આસનોપચાર

પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, શીર્ષાસન, મયૂરાસન ને એવાં જ બીજાં આસનોથી ધીરે ધીરે પણ નક્કર ફાયદો થાય છે. સામાન્ય આરોગ્યને પણ આસનોથી બહુ લાભ થાય છે.

(अं) પ્રણવ જપ

ગુદાસ્થાન નજીક, મૂળાધાર ચક્ર છે, તે ચક્રનું ધ્યાન કરી, એકાગ્ર ચિત્તથી, પ્રણવજપ કરવાથી, મળ ત્યાગ કરવામાં સરળતા થાય છે.

(अः) મણિપૂરક ચક્ર વિકસિતકર ક્રિયા

નાભીની પછવાડે આવેલ મણિપૂરક ચક્રમાં (Sotar Plexux) જઠરના સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના છેડા આવેલા છે. તેથી આ ચક્રને વિકસિત કરવામાં આવતાં, જઠરની ક્રિયાની શક્તિ વધી, પાચનક્રિયા સુધરે છે. અને તેથી, બંધકોશ મટે છે. મણિપૂરક ચક્ર વિકસિત કરવાની ક્રિયા નીચે આપી છે.

(૧) ચત્તા ભોંયપર શાંતિથી સૂઈ રહો અને શરીરનાં સર્વ ગાત્રોને શિથિલ કરો. (૨) ધીમેધીમે શ્વાસ ફેફસામાં લો. (૩) ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઈ રહ્યા પછી શ્વાસને બે પળ રોકી રાખો. (૪) પછીથી રોકેલ શ્વાસને તમારૂં મણિપૂરક ચક્ર પ્રફૂલ્લિત થાય છે એવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મનમાં ભાવના રાખી ફુંટીના ભાગપર નાંખો. (૫) પછી રોકેલા શ્વાસને મૂળ સ્થળે લાવી એ પળ ત્યાં રોકો. (૬) પછીથી ધીરેધીરે શ્વાસને બહાર કાઢો. આ ક્રિયાથી મળોત્સર્ગક સર્વ અવયવો પોતાનું કાર્ય ઘણી ત્વરાથી અને સંતોષકારક રીતે કરવા માંડે છે.

આ લેખમાં કબજિયાત ટાળનાર જે જે નિર્દોષ અને અસરકારક ક્રિયાઓ આપી છે તેમાંની દરેકે દરેક ક્રિયા પોતાના ગુણથી જ કાર્યસાધક છે. છતાં પણ, કોઇ રોગી તમામ ક્રિયાઓનો અમલ એકી સાથે કરશે અગર તો પોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે, તેમાંની કેટલીક ક્રિયાઓ પસંદ કરી, તેટલીજ ક્રિયાઓનો એકી સાથે ઉપયોગ કરશે તો પણ ફાયદો થશે આ નિર્દોષ ક્રિયાઓ કદી પણ—નુકશાનકારક નીવડશે નહિ એમ છતાં લેખક તરફથી રોગીને જોઇતો ખુલાસો માગવાથી તુરત મળશે. **આહાર લેવાની ચાલુ પદ્ધતિમાં ખાસ ફેરફાર કર્યા સિવાય બંધકોશનું દરદ કાયમ માટે દૂર થઇ શકતું નથી એ દરેક મનુષ્યે નિરંતર ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.**

સમાપ્ત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગીઓ માટે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયો વડે સાજા થવાનું સરસ સાધન

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે, બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઇ વધતી જાય છે, ગરીબ લોકોને હાલની દવાઓ આપીને સારવાર કરવાની પદ્ધતિ પરવડતી નથી. મધ્યમ વર્ગના લોકો પણ મહામુશીબતે જીવનની જરૂરીયાતોને ભોગે દવા કરાવી શકે છે, શ્રીમંત લોકોની પણ મોટી રકમ વેડફાઈ જાય છે, આથી તમામ લોકોના ફાયદા સારૂ જુજ ખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમેતેવા હઠીલાને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સારૂ નવયુગ આરોગ્યમંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. આરોગ્યમંદિરમાં ગરીબ લોકો પાસેથી કાંઇ ફી લેવામાં આવતી નથી, જે લોકો મંદિરમાં રહીને સારવાર કરાવે છે, તેની પાસેથી દરરોજના આઠ આના થી રૂપીઓ ફી લેવામાં આવે છે. મંદિરમાં આવી સારવાર કરનાર પાસેથી ફક્ત ચાર આનાજ લેવાના હોય છે.

—વધુ વિગત માટે વિજ્ઞાનપત્ર મંગાવો—

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાબરમતી—**અમદાવાદ.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library 28/8/45

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૧૨

સૂર્યપ્રકાશ અને સ્વાસ્થ્ય

पुस्तक संख्या ५५७/२५
आगत संख्या २१२५८
तिथि ३१.५.२००२

લેખક તથા પ્રકાશક
ડૉ. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી.
(એઝવાડા) લાઈફ મેમ્બર ઑફ ધિ નેચરોપથીક સોસાઈટી
ઑફ અમેરિકા, વાઈસ પ્રેસીડન્ટ ઑફ ધિ એકેડેમી
ઑફ ધી ઈન્ડીયન નેચરોપથીક એસોસીએશન
આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક—

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, સાબરમતી
અમદાવાદ.

પ્રથમાવૃત્તિ] સને ૧૯૩૯ [પ્રત ૧૧૦૦

સર્વ હક લેખકને સ્વાધીન

કિંમત બે આના

"તમારી નગ્ન ચામડીને સૂર્યસ્નાન કરાવો; સૂર્ય જેવો એકે મહાન્ પ્રાણાચાર્ય નથી તે માંદા માણસને સાજો કરે છે અને સાજા માણસને વધારે જીવન શક્તિ આપી રોગ સામે થવાનું બળ આપે છે. —ડૉ. રોલીયર.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રસ્તાવના

ઘણા થોડાજ માણસો જાણે છે કે તેમની તંદુરસ્તી ઉપર સૂર્યનાં કિરણો તથા પ્રકાશની રોગનાશક બળપ્રદ તથા અદ્ભૂત અસર થાય છે. આવા જ્ઞાનને અભાવે, ઇશ્વર કૃપાથી વગર ખર્ચે મળતો સૂર્યનારાયણ જેવા મહાન્ વૈદનો લાભ, તેઓ લઈ શકતા નથી. પ્રસ્તુતની પુસ્તિકામાં જીવન દાતા સૂર્યની તમામ–પ્રકારનાં પ્રાણીઓ તથા વનસ્પતિઓનાં અસ્તિત્વ ઉપર કેવા પ્રકારની પ્રબળ અસર થાય છે તથા કષ્ટદાયી શારીરિર રોગો તથા વિકૃતિઓ સૂર્ય પ્રકાશની સહાયથી કેવી રીતે મટાડી શકાય છે તે વિષે સમર્થ અનુભવી ચિકિત્સકોનો અનુભવ તેમના પોતાના જ શબ્દોમાં દર્શાવી, જેમ બને તેમ નિરંતર સૂર્યના સંસર્ગમાં રહેવા માટે, નિત્ય સૂર્ય સ્નાન કરવા તેમજ સૂર્યનો તડકો પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવે તેવા મકાનોમાં જ રહેવા અને આ રીતે આરોગ્ય સંરક્ષણનો સુરક્ષિત અને સહેલો માર્ગ ગૃહણ કરવા સિફારસ કરેલી છે.

આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવું એ મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે જેમ મનને પવિત્ર બનાવવા માટે નિયમો પાળવાનાં હોય છે, તેમ શરીર સુખાકારી માટે પણ પાળવાના નીતિના નિયમો હોય છે એ હકીકત ઘણા જ થોડા માણસો જાણતાં હોય એવું જણાય છે મનુષ્ય શરીર જેવા અત્યંત નાજુક અને ચમત્કારિક યંત્રને ફાવે તેમ વાપરે છે. તેમાં ન નાંખવા જેવા ખાન પાનના પદાર્થો વર્ષોના વર્ષો સુધી ભરે છે પોતાના શરીરની મરજીમાં આવે તે દશા કરવામાં કાંઈ હરકત જ આવતી નથી, એમ માની તે ખરાબ ખસ્તા થઇ જાય એવાં અણછાજતાં કામો રાત દહાડો કમર બાંધીને કર્યે જાય છે શરીર બગડે નહિ એવી તેને માટે રાખવી જોઇતી સંભાળ રાખવાની જરૂર જ જોતા નથી બીજી બધી બાબતોમાં પાર વિનાનું ડહાપણ વાપરે છે દાખલા તરીકે આ વસ્તુને આમ વાપરવાથી આવું નુકશાન થશેને આમ વાપરવાથી આવો ફાયદો થશે એવી સમજણ ધરાવે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને દરકાર રાખે છે પણ જ્યાં શરીરની વાત આવી કે તે તો જાણે લોખંડનું બનાવેલું વજ્ર જેવું પુતળું હોય અને ગમે તે રીતે વાપરવાથી જાણે તેને નુકશાન જ થવાનું ન હોય એવી અક્ષમ્ય બેદરકારી રાખી તેનો દુરૂપયોગ કરવામાં કાંઇ કચાસ રાખતા નથી. "માણસ માંદો કેમ પડે છે." એ નામની લેખકની અન્ય પુસ્તિકામાં સિદ્ધ કર્યું છે કે આરોગ્યના નિયમોનો જે જે ભંગ કરવામાં આવે છે તે સર્વ શરીરનાં પાપો છે અને રોગોએ આ પાપોની કુદરતે કરેલી શિક્ષા છે. જેમ બીજી બાબતોમાં જ્ઞાન મેળવવાની માણસોની ફરજ છે તેમ શરીર સરખું મહા મૂલ્યવાન નાજુક યંત્ર કેમ સારી રીતે ચાલે કેવી રીતે વાપરવાથી ઘણાં વર્ષો સુધી તે, ટકી રહે અને તેનો કેવો ઉપયોગ કરવાથી, તેમાં બિગાડ પેસી બરાબર ચાલતું અટકે છે અને આખરે તદ્દન ચાલતું બંધ પડે છે, એ મહા ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવાની દરેક મનુષ્યની અનિવાર્ય ફરજ છે અને આ ફરજને ભૂલવી એ પાપ છે જેમ દરેક પાપનું ફળ ભોગવ્યેજ છુટકો થાય છે તેમ આ પાપનું ફળ વિવિધ દેહ દુઃખોરૂપે ભોગવવું પડે તેમાં પ્રારબ્ધ કે પરમેશ્વરનો દોષ કાઢવો, એ બુદ્ધિની મંદતાજ સૂચવે છે. સદ્‌ભાગ્યે શરીરને નીરોગી અને દીર્ઘાયુષ્યી રાખવાના નિયમોના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, કાંઇ કૌમુદી વ્યાકરણ ભણવા જેવું અઘરૂં અને માથાફૂટનું કામ નથી તે નિયમો સમજવા માટે કાંઈ શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય જેવી અસાધારણ તીવ્ર બુદ્ધિ જોઇતી નથી. શરીર સંરક્ષણ સંબંધી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવતાં, નથી મગજને ભારે મહેનત પડતી કે નથી બુદ્ધિને પરિશ્રમ જણાતો, ઉલટો, તેમાં આનંદ જણાય છે અને પોતાના સુખ અને સામર્થ્ય સાથે અત્યંત નિકટનો સબંધ ધરાવનાર આ અત્યંત કલ્યાણ કારક જ્ઞાન મેળવવામાં સ્વાભાવિક રીતે ખૂબ રસ પડે છે. આધુનિક નિશાળોમાં નિરૂપયોગી જ્ઞાન આપવામાં કુમળાં મગજોવાળાં બાળકોનાં હીર ચૂસી લેવામાં આવે છે. છતાં આ સૌથી પ્રથમ અગત્યની બાબત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને ગૌરવવાળું સહેલું જ્ઞાન આપવા તરફ કેળવણી આપનારાઓ જોઈએ તેટલું ધ્યાન આપતા નથી કે જોઇએ તેટલી જરૂર જોતા નથી એ દેશનું દુર્ભાગ્યજ સમજવું જોઈએ.

સૂર્યપ્રકાશએ મનુષ્ય જીવનને પ્રાણરૂપ હોઈ તેનો વધારેમાં વધારે લાભ લેવાથી, તંદુરસ્તી કેવી રીતે જળવાઇ રહે છે એટલું જ નહિ પણ માંદા–માણસને સાજો કરવા માટેનું તે કેવું સરસ સાધન છે તે સચોટ આધારો સાથે શિક્ષકોએ દરેક નિશાળમાં દરેક વિદ્યાર્થીને સમજાવવું જોઇએ સૂર્યસ્નાનનો મહિમા વર્ણવી ઉકતસ્નાન લેવાની સુરક્ષિત વિધિ વર્ણવી આશક્તિપ્રદ સ્વાસ્થ્યરક્ષક સહજ પ્રાપ્ય, સસ્તા અને રોગઘાતક અમોઘ શસ્ત્રની સદૈવ સહાય લેવા શીખામણ આપવી જોઈએ.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર
સાબરમતિ
અમદાવાદ

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી.

અનુક્રમણિકા

(૧) પ્રાણી તથા વનસ્પતિનો દાતા સૂર્ય છે.

(૨) સૂર્યની મનુષ્ય જીવન પર થતી અસર.

(૩) સૂર્ય પ્રકાશ રહિત ઘરોમાં રહેવાથી થતો આરોગ્ય અને આયુષ્યનો નાશ.

(૪) સૂર્ય મહાન્ રોગનાશક વૈદ છે.

(૫) સૂર્ય સ્નાન એટલે કે સૂર્યનો તડકો શરીર પર લેવાની સરળ રીત.

(૬) અનુભવી ચિકિત્સકો એ પ્રત્યેક મનુષ્યને સૂર્યનો તડકો ખુલ્લા શરીર પર લઈ બને તેટલો તેનો વધારે લાભ લેવા આપેલ ઉપદેશ.

(૭) શીયાળાનાં વસાણાં કરતાં વિશેષ શક્તિપ્રદ ક્રિયા.

(૮) ડાકટર સૂર્ય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂર્યપ્રકાશ અને સ્વાસ્થ્ય

(૧) પ્રાણી તથા વનસ્પતિનો જીવનદાતા સૂર્ય છે.

દરેક માણસના અવલોકનમાં આવેલ હશે કે હવા તથા પ્રકાશમાં રહેતા જીવો તથા છોડવાઓ અંધારી જગ્યામાં ગળતા જાય છે અને વધારે ને વધારે નિસ્તેજ થતા જાય છે જો તેમને ફરીથી પ્રકાશમાં લાવવામાં આવે તો તેઓ પાછા સતેજ થાય છે. મનુષ્યને જાણે શીખામણજ આપવી ન હોય તેમ છોડવાઓ પણ પોતાનો સ્વાભાવિક વર્ણ પ્રકાશમાં જલદી મેળવે છે જાનવરોની બાબતમાં આપણે સ્પષ્ટ જોઈએ છીએ કે પ્રકાશમાં તેઓ ચંચળ બની આનંદથી આમતેમ કુદે છે અને દોડે છે. સૂર્યના ખગ્રાસ ગ્રહણ વખતની પ્રાણીઓની માનસિક સ્થિતિનું જેમણે અવલોકવ કર્યું છે તેમની ખાત્રી થઈ છે કે સૂર્યના પ્રકાશનો અભાવ પ્રાણી માત્રને ભય ઉપજાવી તેમને ભયભીતને ઉદાસ કરી મુકે છે અને કામ કરવાનો ઉત્સાહ હરી લે છે અંધકાર એ પ્રાણીના મરણ બરાબર છે જે શાકભાજી અને ખોરાક પર સૂર્ય કિરણો સિદ્ધાં પડે છે તે શાકભાજીને ખોરાકમાં વિટામીનો વધારે હોય છે અને તે ખાવાથી અનેક વ્યાધિઓ મટે છે.

અંધારામાં રાખેલ છોડ કરમાઈ જાય છે મોટા ઝાડના વણછામાં ઉગેલા નાના છોડ, મુડદાલ થઈ જાય છે. જેવી રીતે સૂર્વના પ્રકાશનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અભાવ વનસ્પતિના જીવનને નુકશાનકારક છે તેવી જ રીતે દરેક પ્રાણીને પણ તેટલોજ હાનિકારક છે. પતિ મરી ગયા પછી ખુણે રહેતી વિધવાઓનાં શરીર ઘોળી પૂણી જેવાં પડી ગયેલાં કોણે નથી જોયાં? કોયલાની ખાણમાં કામ કરનાર મજુર ઠીંગણા રહે છે, અંધારા કેદખાનામાં ઘણાં વર્ષ કેદ રાખેલા કેદીઓ આંધળા થઈ જાય છે સૂર્યના પ્રકાશ વિનાના ઘરમાં રહેનાર માણસોનો સ્વભાવ ચીડીયો થઈ જાય છે તેમજ તેમનાં શરીર ફીક્કાં અને રોગિષ્ટ હોય છે. જો કોઇ દૈવી શક્તિ સૂર્યને પ્રકાશ આપતો કાયમને માટે બંધ કરી નાંખે તો પૃથ્વી પર વનસ્પતિ કે પ્રાણીઓના જીવનનો અંત આવી જાય. આપણા શરીરમાંના અંગભુત પદાર્થોની રસાયનિક રચના માટે. આપણે સૂર્યપ્રકાશની ખોરાક જેટલીજ જરૂર છે.

(૨) સૂર્યની મનુષ્ય જીવન પર થતી અસર.

આપણા શરીરના આરોગ્ય પર જે બાહ્ય પદાર્થો આરોગ્યરક્ષક અસર કરે છે તેમાં, સૂર્ય પ્રકાશનું મહત્વનું સ્થાન છે આપણા દેશમાં આયુર્વેદના પ્રારંભકાળથી જ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના સાધન તરીકે લોકો સૂર્યને દેવ તરીકે પૂજતા આવ્યા છે વિશ્વવિખ્યાત વેદના સારરૂપ પવિત્ર ગાયત્રી મંત્ર, તે પણ સૂર્યની પ્રાર્થના છે પ્રત્યેક બ્રાહ્મણને માથે એવી ફરજ નાંખવામાં આવી છે કે તેણે ફક્ત ધોતીયું પેહેરી કેડ પરનો ભાગ નગ્ન રાખી, સૂર્ય સામા ઉભા રહી, સંધ્યા-વંદનમાં તેની પ્રાર્થના કરવી આ આજ્ઞામાં ગંભીર રહસ્ય સમાયેલું છે. શાસ્ત્રકારો, ચામડી પર સૂર્યનાં કિરણો પડવાથી જે આરોગ્યપ્રદ અસર થાય છે તેના જાણકાર હોવાથી ધર્મક્રિયાને અંગે સૂર્યસ્નાન લેવાનું ફરજીયાત રાખેલું છે અન્ય દેશો પણ સૂર્યની જીવનપ્રદ અસરથી અજ્ઞાનનો હતા. ઘણા પ્રાચીન કાળમાં પણ લોકો તેમના ઘરના છાપરા પર ખુલ્લી અગાશીયો રાખતા અને ત્યાં નિયમિત રીતે સૂર્ય સ્નાન કરી આરોગ્ય અને આનંદ મેળવતા હતા ત્વચાનાં સૌંદર્ય, રંગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને આરોગ્યનો તેના પરજ આધાર છે. પ્રકાશિત આલ્હાદ જનક સૂર્યના તડકામાંના નિત્યના સ્નાન જેવું એક પણ વિના મૂલ્યે મળતું રૂપવર્ધક સાધન નથી સૂર્યનો પ્રકાશ મનુષ્ય શરીર પર ઘણી આનંદ્ર-દાયક અસર કરે છે તે રક્તાની શુદ્ધિ કરે છે, બળ. ઉદ્યોગ અને ઉત્સાહ દાયક છે જે શરીરવસ્ત્રથી વિમૂખ હોઇ નગ્ન હોય છે જેને દૂષ્ટ વાપ-રેલ વાયુનું ત્વચાદ્વારા શોષણ કરવું પડતું નથી અને જેને સ્વચ્છ હવા આ રીતે વિશેષ પોષણમાં મળે છે તેમાં સૂર્યનો પ્રકાશ નવિન જીવન-શક્તિ જાગૃત કરે છે પ્રકાશની અસર નામના ગ્રંથમાં ડો. વીન્સ્લો એમ ડી લખે છે કે. સૂર્યના પ્રકાશને અભાવે. શરીરની આરોગ્યસૂચક કે નિત્યવૃદ્ધિ પામતી જીવનશકિત હોઈ શકે જ નહિ જો મનુષ્યને પોતાની આખી જીંદગી સુધી ઘોર અંધકારમાં રહેવું શકય હોય તો તેના શરીરમાં વિકૃતિ અને માનસિક શક્તિઓમાં ક્ષિણતા આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ જ્યાં સૂર્યના પ્રકાશને પ્રવેશ કરવા દેવામાં આવતો નથી ત્યાં સર્વ પ્રકારની શારીરિક ખામીઓ, માનસિક અધોગતિ, પાપો, વ્યાધિઓ, અકાલિક અને વારંવાર અણધાર્યાં મૃત્યુઓનો વાસ હોય છે. ડો. મુર કહે છે કે " જે બાળકને સૂર્યના તડકાથી દુર રાખવામાં આવે છે તે સુંદર અને બુદ્ધિશાળી બનવાને બદલે બેડોળ અને મૂર્ખ બને છે જ્યાં કદીપણ સૂર્યનાં સિદ્ધાં કિરણો જતાં નથી એવી સ્વીઝર-લેન્ડની ઉંડી તથા અંધારી ખીણોમાં રહેતા મનુષ્યોમાં એટલી તો ભયંકર જડ બુદ્ધિ વ્યાપી રહેલી હોય છે કે તેથી મુસાફર આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થઈ જાયછે. ઘણાખરા રહીશો સ્પષ્ટ વાણી ઉચારી શકતા નથી, કેટલાક બેહેરા હોય છે કેટલાક આંધળા હોય છે કેટલાક બહેરા ને આંધળા બંને હોય છે અને તેમના શરીરનો દરેક ભાગ બેડોળ બનેલો હોય છે. પ્રકાશના અગણિત અને અનુપમ લાભો વિષે એટલી બધી તો સાબીતી મળી ચુકી છે કે તે માટે શંકા રાખવા સ્થાન રહ્યું નથી. ગામડામાં રહેતા અને ખુલ્લી હવામાં ખેતરોમાં કામ કરી સૂર્યનો પ્રકાશ નિરંતર શરીર પર લેતા ખેડુતોના તેજસ્વી, રાતા અને સંતોષી ચેહેરા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને આનંદી સ્વભાવ સાથે ધંધાના અંગે હમેશ સૂર્યપ્રકાશની આરોગ્ય અને લાભદાયક અસરથી વિમૂખ રહેતા શેહેરીઓના ફીક્કા અને પીળા પડી ગયેલા ચહેરા, શુષ્ક આકૃતિઓનો અને નિરૂત્સાહનો મુકાબલો કરો અને સૂર્યપ્રકાશની મનુષ્ય પર કેવી જીવનપ્રદ અસર થાય છે તેની તમને ખાત્રી થયા સિવાય રહેશે નહિ. ”

(૩) સૂર્યપ્રકાશ રહિત ઘરોમાં રહેવાથી થતો આરોગ્ય અને આયુષ્યનો નાશ.

પ્રખ્યાત ડૉ, સ્ટૉર્ક એમ ડી કહે છે કે “ જેવી રીતે બટાટાના ઉગતા ફણગા અંધારા ઓરડામાં પ્રકાશ તરફ વળે છે અને જ્યાંસુધી તેમના પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડતો નથી ત્યાં સુધી તેઓ નિસ્તેજ રહે છે અને અન્ય વનસ્પતિને પણ જ્યાં સુધી છુટથી સૂર્યનો પ્રકાશ મળતો નથી ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ રીતે ઉછરી શકતી નથી તેવીજ રીતે તમામ અવસ્થાનાં મનુષ્યો જેઓ ઘણે ભાગે સાંકડી શેરીયો અને અપૂર્ણ પ્રકાશવાળાં ઘર કે કારખાનાંઓમાં રહે છે, તેઓ નિર્મળ, નિસ્તેજ અને ફીક્કા ચહેરાના હોય છે, સર જેમ્સવાઈ લી કહે છે કે સેંટપીટર્સ-બર્ગમાં **લશ્કરી સીપાઇઓના રહેઠાણમાં સૂર્યનો પ્રકાશ ન આવે તેવા ભાગમાં રહેનાર સીપાઇઓમાં સારો પ્રકાશ આવે તેવા સીપાઇઓ કરતાં ઘણાં વર્ષો સુધી સતત ત્રણ ગણાં મરણ** થયાં હતાં. મુંબાઇમાં જે વખતે સખ્ત મરકી ચાલતી હતી ત્યારે પણ આવો જ અનુભવ થયો હતો. સારવાર કરનાર ડાકટરોના અવલોકનમાં આવ્યું હતું કે દરેક લતામાં જે ઘરમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવનો ન હતો તે ઘરમાં દસ વરસ લાગલગાટ દર વર્ષે મરકીથી વધારે મરણો થયાં હતાં. હાલ પણ સૂર્યપ્રકાશ રહિત ઘરોમાં મરકીથી વધારે મરણો થાય છે. આ કારણને લીધે જ મરકી ફાટી નીકળે છે તે વખતે, સરકાર લોકો પાસે તેમના ઘરનાં છાપરાંનાં નળીયાં ઉતારી નંખાવી, ઘરમાં વ્યાધિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાશક સૂર્યનો તડકો આવવા દેવાની ફરજ પાડે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં લેવાવાથી, મરકીથી મરણ પ્રમાણ ઓછું થયાનો, તેમજ, તેનો ફેલાવો અટકી પડેલાનો. અનુભવ થયો છે. સૂર્યનો પ્રકાશ ન આવે તે ઘરમાં રહેનાર માણસો માંદા પડયા સિવાય રહેતા જ નથી એવો અનુભવ થયાથી એવી કહેવત પડી છે કે "જે ઘરમાં સૂર્યના પ્રકાશનો પ્રવેશ થતો નથી તે ઘરમાં ડાક્ટરને જવું જ પડે છે. Where the sun does not enter; docter must" ડાક્ટરે પાશ્ચુર સ્પષ્ટ રીતે સિદ્ધ કર્યું છે કે "જે ઘરમાં સૂર્યના તડકાનો પ્રવેશ થતો નથી તે ઘર વ્યાધિજનક જંતુઓથી ભરાઈ જાય છે." સૂર્યનો પ્રકાશ ન આવે તે ઘર રહેવા યોગ્ય જ નથી **ઓછામાં ઓછો સૂર્યનો પ્રકાશ આવે તેવી જગ્યાઓમાં જે લોકોને ધંધાને અર્થે રહેવું પડતું હોય તેમને શારીરિક તેમજ માનસિક બેહદ નુકશાન થતું હોવાનો સિદ્ધાન્ત સર્વમાન્ય હોવાથી, આરોગ્ય અને આયુષ્યની કિંમત કરનાર દરેક મનુષ્યે પોતાને રહેવા માટે, તેમજ ધંધાને અંગે, સૂર્યનો પ્રકાશ પૂરતા પ્રમાણમાં આવતો હોય તેવાંજ મકાનો પસંદ કરવાં જોઈએ.**

(૪) સૂર્ય મહાન રોગનાશક વૈદ છે.

આપણા શાસ્ત્રોમાં ઘણાં દીર્ઘકાળથી સૂર્યના તડકા અને પ્રકાશની સર્વરોગનાશક તેમજ દીર્ઘાયુષ્ય દાતા કરવાની શક્તિ વર્ણવેલી છે. આયુર્વેદમાં લખ્યું છે કે "સૂર્યનાં કિરણો પરસેવો લાવે છે અને સર્વ રોગ મટાડે છે તેઓ વધી ગયેલી ચરબી ઓછી કરે છે, અને શકિત અને આનંદવર્ધક છે." સૂર્યનાં કિરણો દાદર, વિસ્ફોટક, કોઢ, તાવ, અતિસાર અને શૂળને મટાડે છે એ સંશય રહિત છે સૂર્યનાં સેવવાથી મનુષ્ય, વાત પિત્ત અને કફજનિત સર્વવ્યાધિઓ પરાજીત કરીને સો વર્ષ જીવવા સમર્થ થાય છે. ખોરાકમાંથી આપણા જીવનને જોઈતા તમામ પદાર્થો મળી શકતા નથી જો મનુષ્યને સૂર્યનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કિરણોમાંથી પ્રાણ દાતાતત્વ મળતું ન રહે તો તે અવસ્ય રોગી થાય છે. આપણા દેશ ઉપરાંત અન્ય દેશોમાં પણ ઘણા પ્રાચીનકાળથી, પારસીઓ, તેમજ ઇજીપ્તના, ગ્રીસના અને ઇટાલીના રહેવાશીઓ, સૂર્યને, રોગનાશક દેવ તરીકે-પૂજતા આવ્યા છે ગ્રીસમાં સૂર્યની ઉપાસના કરવા માટેનું, સૂર્ય મંદીર ઘણું પ્રસિદ્ધ હતું. આજથી અઢી હજાર વર્ષ ઉપર હાઈ પોક્રેટીઝ નામનો ગ્રીસનો સુપ્રસિદ્ધ વૈદ સૂર્યના તડકાથી ભયંકર રોગો મટાડતો હતો તેના પછીના વૈદો પણ આજથી ૧૮૦૦ વર્ષ પર સૂર્યના પ્રકાશને રોગ-મટાડનાર સાધન તરીકે ઉપયોગ કરતા હતા. હીરોડોટસે આજથી હજાર વર્ષ પર સૂર્યસ્નાન કેવી રીતે લેવું એ બાબત સવિસ્તર સુચનાઓ લખી છે ૧૮ મી તથા ૧૯ મી સદીના કેટલાક ઇંગ્રેજ વૈદોએ ઘણા રોગો કેવળ સૂર્યપ્રકાશની મદદથી મટાડયા હતા ડૉ પોન્ઝાએ સૂર્યના રંગીન કિરણોની મદદથી, અદ્‌ભુત રીતે અસાધ્ય ગાંડપણના દરદીઓને સાજા કર્યા હતા. સને ૧૯૨૪ માં સૂર્યપ્રકાશ મંડળ "સ્થાપવામાં આવ્યું હતું અને તેમણે સૂર્યપ્રકાશની મદદથી કેવી રીતે રોગો મટાડવા તે સબંધી પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કર્યાં છે. એટલું જ નહિ પણ સૂર્યપ્રકાશથી રોગો મટાડનાર આરોગ્યાશ્રમ સ્થાપ્યાં છે. સૂર્યનો તડકો અગર પ્રકાશ શરીર પર અમુક વિધિથી નાંખીને દુસાધ્ય રોગો પણ મટાડી શકાય છે એ અનુભવ સિદ્ધ થયાથી ડૉ. એબીટ એમ. ડી. ના નામના પ્રખ્યાત વિદ્વાને રંગ રસાયન વિદ્યાની શોધ કરી તેના પર એક પ્રસિદ્ધ પુસ્તક લખી અનેક રોગીઓને દુસાધ્ય વ્યાધિઓના પંઝામાંથી છોડાવ્યા છે એક વિદ્વાન દાકટર કહે છે કે." નિદ્રા પછી બીજે નંબરે આપણી નગ્ન ચામડીને સૂર્યના પ્રકાશમાં રાખવી એ આપણી સુસ્ત જીવન શકિતને જાગૃત કરવાનું ઉત્તમ સાધન છે. જીવનપ્રદ સૂર્યના પ્રકાશને અભાવે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ નિર્બળ થાય છે અને તેથી અગણિત જ્ઞાનતંતુઓના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વ્યાધિઓ ઉદ્‌ભવે છે આવા સાદા સાધનથી મનુષ્યને થયેલા ત્રીજા ભાગના રોગ આપણે અટકાવી શકીયે છીએ તેમજ મટાડી શકીએ છીએ. આધુનિક સમયમાં, સૂર્યનાં કિરણોમાં રોગ મટાડવાની અને તેનો પ્રતિબંધ કરવાની અજબ શક્તિ છે એ સિદ્ધાન્ત હવે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળોને લીધે ઉત્તરોત્તર નિઃસંદેહ રીતે સાબીત થયે જતો હોવાથી, યુરોપ અને અમેરિકાના કેટલાક નામાંકિત ડાકટરો, કેટલાંએ વર્ષોથી, આ ઉપચાર પદ્ધતિથી આકર્ષાઈ, સૂર્યકિરણો માંદા માણસોના શરીર પર કેવી અસર કરે છે, તે બાબત નક્કી કરવા, પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. પ્રયોગોને અંતે સૂર્યકિરણોમાં અલૌકિક વ્યાધિનાશક શક્તિ છે એ તેમણે સાબીત કર્યું છે આ બાબત તેમણે સ્વતંત્ર પુસ્તકો લખ્યાં છે અને જન સમાજને ખાત્રી કરી આપી છે કે સૂર્ય એ જગતનો મહાન્ ઉપકારક વૈદ છે. તીવ્ર દરદોની પેઠે જુનાં દરદોમાં પણ સૂર્યકિરણોની અસર ઘણી સારી થતી સાબીત થઈ છે પચનેન્દ્રિયનાં દરદો, ચામડીનાં દરદો, ને મજ્જાતંતુનાં દરદો ઉપરાંત ક્ષયરોગ જેવા કાતીલ જીવલેણ રોગો પણ માત્ર સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટી ગયાનાં દૃષ્ટાન્તો મળેલાં છે ડી. રોલીયરે તો એવું સપ્રમાણ પુરવાર કર્યું છે કે જે શારીરિક વિકૃતિઓ શસ્ત્રક્રિયા કરાવવાથી પણ મટી શકતી નથી તે નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવવાથી મટાડી શકાય છે એક છોકરીના કરોડ રજ્જુમાં કાંઈ દરદ થયું હતું અને એમાંથી તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હતો માત્ર નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવીને ડાકટર રોલીયરે તેને સાજી કરી હતી બીજાએક બાળકનાં હાડકાં સડી જવા લાગ્યાં હતાં ને તેના સાંધામાં પણ વિકૃતિ થઇ હતી ડૉ. રોલીયરે તેને પોતાના સૂર્યમંદીરમાં રાખ્યો હતો. અને બીજી કોઈપણ દવા આપવાને બદલે દરરોજ નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવતા હતા થોડા દિવસમાં તોએએ છોકરાની કાયા તદ્દન પલટાઈ ગઈ પેહેલાં તેને જે લોકોએ જોયો હતો તે તેને ઓળખી પણ શક્યા નહિ એવો અજબ પલટો તેના શરીરમાં થયો ડૉ. ફીનસેન પણ સને ૧૮૯૯ થી સૂર્યકિરણોનો પ્રયોગ કરી રહ્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે તેમની પ્રયોગશાળામાં અનેક જાતના રોગના જુદા જુદા દરદીઓ સારા થઇને ગયા છે ડૉ. ફીનસનની ધારણા એવી છે કે બાળકોના સંપૂર્ણ અને સર્વાંગી વિકાસ થવા માટે સૂર્યકિરણોની અનિવાર્ય જરૂર છે સામાન્ય પ્રજાને પણ તેમની આરોગ્યદાયક રોગપ્રતિબંધક અને નિવારક શકિતની દૃષ્ટિએ સૂર્યકિરણો ઘણાં ઉપયોગી છે. સુવિખ્યાત કવિ મયુરે, પોતાનું કોઢ, સૂર્યસામા લાગલાગટ ઉભા રહી, તેની સ્તુતિ કરીને મટાડયાની પ્રસિદ્ધ લોકોકિત કપોલ કલ્પિત હોવા સંભવ નથી હાલમાં મોટા ખર્ચે રાજ્ય તરફથી જામનગરમાં પણ એક સૂર્યમંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે ને ત્યાં સંતોષકારક રીતે રોગ નિવારક કાર્ય થયે જાય છે.

અન્ય જંગલીપ્રાણીયો, વ્યાધિગ્રસ્ત થાય છે ત્યારે, તેમની પ્રેરણાબુદ્ધિને અનુસરી, તેઓ સૂર્યપ્રકાશમાં પડયાં રહે છે અને વ્યાધિમુકત થાય છે, મનુષ્યે શા માટે આ પ્રમાણે વ કરવું જોઇએ? આમ કરવાને બદલે બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પોતાના પેટમાં ઝેરી દવા રેડી સાજો થવાની આશા રાખે છે. પ્રસિદ્ધ પ્લાઇની કહે છે કે છસો વરસ ઉપરાંતના સમયમાં રોમમાં એક પણ વૈદ નહોતો શારીરીક શકિતનું સંરક્ષણ કરવા તેમજ રોગ મટાડવા માટે મુખ્યત્વે સૂર્યપ્રકાશ નોજ ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો આ કારણને લીધેજ તે વખતના રોમન લોકો સૌથી બળવાન અને અજીત પ્રજા થઈ હતી, જ્યારથી કુદરતની ઉમદાબક્ષીસની અપેક્ષા કરી, તેઓ માદક પદાર્થો અને ઝેરી દવાઓ વાપરતા થયા ત્યારથી તેઓ શારીરિક ઉચ્ચ સ્થાનેથી ગબડી પડી, પતીત અને નિર્બળ થયા.

(૫) સૂર્ય સ્નાન

ઇંગ્લંડ વગેરે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ઠંડી હવાને લીધે, ત્યાંના લોકોને પોતાનાં શરીર નખથી શીખા પર્યંત વસ્ત્રથી ઢાંકી રાખી ઠંડીથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રક્ષણ કરવાની ફરજ પડે છે તેમના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કદી ખુલ્લો રહેતો ન હોવાથી તેમની ત્વચા હવા અને તડકાના સિદ્ધા સંબંધમાં આવતી નથી, અને આરોગ્યની દૃષ્ટિથી તેમને નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી. આરોગ્ય શાસ્ત્ર સંબંધી વિશેષ સંશોધન એ બાજુ શરૂ થયું ત્યારે સ્વચ્છ ખુલ્લી હવા તેમજ સૂર્ય પ્રકાશ કેટલો બધો ફાયદાકારક છે એ ત્યાંના વિચારશીલ લોકોના લક્ષમાં આવ્યું અને એ લક્ષમાં આવતાં જ તેમણે વાયુ સ્નાન, અને આતપ સ્નાનનાં ગુણ-ગાન ગાવાની શરૂઆત કરી, હવે એનાં જ મોજાં આપણા દેશમાં આવી પહોંચ્યાં છે.

આખો દિવસ ઉઘાડા શરીરે ફરવું એ આપણો જુનો રિવાજ છે. એમાં શિષ્ટાચારનો ભંગ થાય છે એમ કોઇને પૂર્વે લાગતું જ નહિ. લજ્જા ઢાંકવા પૂરતું કટિ વસ્ત્ર હોય એટલે થયું. બાકીનું આખું અંગ ખુલ્લું જ રાખવાનો રિવાજ હતો, હાલમાં આપણે ઘરમાં એ જ પ્રમાણે રહીએ છીએ. કોટ, ખમીસ, ટોપી, પહેરણ કે અંગરખું વગેરેની વિશ્વામિત્રી સૃષ્ટિ એ વખતે ઉત્પન્ન થઈ નહોતી.

આથી ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યપ્રકાશનો ફાયદો આપણા શરીરને પૂર્ણપણે મળી રહેતો. ફક્ત એના લાભ અને કારણોનું આપણને જ્ઞાન નહોતું. જે વખતે અંગ્રેજ પ્રજાનો અમલ આપણા પર શરૂ થયો એ વેળાએ આપણું સર્વ ત્યાજ્ય, અને તેમનું બધું પવિત્ર લાગવા લાગ્યું.

આ અંધ અનુકરણમાં પોષાકને અત્યંત પ્રાધાન્ય મળ્યું. અર્થાત્ કપડાની **ફેશન અને શોખના છંદમાં ફસાવાથી વાયુ સ્નાન અને આતપ સ્નાન જે આપણને સહજ મળતાં હતાં તેનાથી વંચિત થયા. આપણા દેશમાં રોગો વધવાનાં, અલ્પા-યુષ્ય થવાનાં, બાલમૃત્યુના પ્રમાણમાં વધારો થવાનાં, ક્ષયાદિ**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભયંકર રોગોનો ફેલાવો થવાનાં, શરીરનું વજન અને કદ ઘટી જવાનાં જે અનેક કારણો છે, તેમાંનું એક અગત્યનું કારણ વધુ પડતાં કપડાં પહેરવાની ઘેલછાને લીધે વાયુ સ્નાન તેમજ આ તપ સ્નાનના હિતકર અને આયુષ્ય વર્ધક પ્રભાવથી આપણે વંચિત થયા છીએ તે પણ છે.

સૂર્ય પોતે સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે. ચેતન સૃષ્ટિનો પ્રાણ છે. અખિલ સૃષ્ટિ પર તે રિસાઈ થોડોક કાળ કોઈ ખુણામાં જઈ સંતાઈ બેસે તો સર્વ ચેતન વસ્તુ તમામ પ્રકારનાં પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિ રોગ ગ્રસ્ત અને નિર્વ્યાપાર થઇ મૃત્યુને આધીન થાય. આ મૃત્યુ લોકમાં સૂર્યનું મહત્વ કેટલું છે તે આ પરથી વિચારવંત વાંચકોના લક્ષમાં આવશે.

રોગોનું નિવારણ કરવાનો ધર્મ સૂર્યના કિરણોમાં એટલો બધો જબરજસ્ત છે કે શબ્દોથી તેનું વર્ણન થઈ શકે નહિ. સૂર્ય કિરણની ક્રિયાથી શરીરમાંના ઝેરી મળનું ઉત્સર્જન થાય છે, ત્વચાનાં છિદ્રો વાટે તે શરીરમાં એકત્ર થયેલી વિષમય દુર્ગંધને બહાર કાઢી નાંખે છે. રક્તમાંથી ઝેરી તત્વ નીકળી જઇને તે શુદ્ધ થયું કે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયા વિના રહે જ નહિ. અશુદ્ધ રક્ત એટલે રોગ, શુદ્ધ અને તેજસ્વી રક્ત એટલે આરોગ્ય. આ ઉપરથી તમામ રોગનું મૂળ જે ઉખેડી કાઢે છે તેનાથી બધા જ રોગ સારા થાય એમાં શું આશ્ચર્ય ?

આતપ સ્નાન વડે શરીરમાં જામેલાં રોગનાં કારણરૂપ ઝેરી દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે તે કેટલાં નાશકારક હોય છે તેનું એક ઉત્તમ ઉદાહરણ એક સ્થળે વાંચવામાં આવ્યું છે તે માત્ર નોંધવાનો મોહ રોકી શકાતો નથી.

એક જુવાન માણસ નાના પ્રકારના રોગોથી સપડાઈ ગયો હતો તેને એટલી યાતના થતી હતી કે એ યાતનાઓ સહન કર્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરતાં મૃત્યુ સારૂં એમ તેને લાગતું. પછી એક ચિકિત્સકની સલાહથી તેણે સૂર્ય સ્નાન લેવાની શરૂઆત કરી. અલ્પ સમયમાં તેને એ ઉપાયથી ફાયદો જણાયો. છેવટે તે સાજો પણ થયો. પણ એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. આ ઉપાયથી સેંકડો માણસો સાજા થયા છે. આ રોગીનું ઉદાહરણ વિલક્ષણ છે. તે **રોજ તડકામાં એકજ જગ્યાએ પડી રહેતો.** ત્યાં ઘાસ બહુ સારૂં અને ઉંચું વધેલું હતું. થોડાં અઠવાડીયાં ગયા પછી એવું જણાઈ આવ્યું કે જે જગ્યાએ તે રોગી રોજ પડી રહેતો તે જગ્યાની આજુ બાજુના ઘણા ભાગોનું ઘાસ શરૂઆતમાં એકદમ કરમાઈ ગયું ને છેવટે મરી ગયું. રોગ જ્યારે પૂર્ણ-પણે સારો થયો ત્યારે એવું નજરે પડયું કે તેની સૂવાની જગ્યાની આસપાસના પુષ્કળ ભાગનું ઘાસ બીલકુલ બળી ગયું હતું. આમ કેમ બન્યું ?

સૂર્ય કિરણના પ્રભાવથી એ તરૂણ માણસના શરીરમાંનું તમઃમ ભયંકર વિષ બહાર નીકળ્યું, ને તેની અસર આજુબાજુના ઘાસ પર થઈ. **વિષની પ્રખરતાને લીધે એ લીલું તમામ ઘાસ સુકાઈ ગયું એ સંદેહ રહિત** છે. મનુષ્યના શરીરમાં જે વિષમય દ્રવ્યનો સંચય થાય છે, તે જ વિવિધ રોગોનું અને મૃત્યુનું કારણભૂત બને છે. તે વિષ કેટલું ઉગ્ર હોય છે તેની કંઈક કલ્પના આ ઉદાહરણ પરથી આવે છે.

સૂર્યસ્નાન લેવાનો વિધિ.

સ્નાન કરવાના કેટલાક નિયમો છે તે નીચે દર્શાવ્યા છે,

(૧) તડકો લેતી વખતે માથા પર ભીનો રૂમાલ અથવા ઝાડનાં લીલાં પાંદડાં નાંખી છાયા રાખવી ઇષ્ટ છે. મગજનો ભાગ ઠંડો રાખવો જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨) આરંભ સાવધાનતાથી કરવો. ઉનાળામાં બહુ સંભાળીને પગલું ભરવું જોઈએ તડકો સખ્ત હોય ત્યારે એ સ્નાન ન કરવું સવાર સાંજ જ્યારે સૂર્યનાં કિરણો કોમળ હોય ત્યારે સ્નાન લેવું.

(૩) પહેલે દિવસે પંદર મિનિટ જ સવારે અને સાંજે તડકામાં બેસવું રોજ પાંચ મિનિટ વધારતા જવું છેવટ એક કલાકથી વધારે સ્નાન ન લેવું; એટલાથી જ રોગી શરીર પર તેની સારી અસર થયા સિવાય રહેશે નહિ. ખાસ કારણ હોય અને પરિણામ સારૂ આવતું હોય તો બે કલાક સુધી રહેવામાં અડચણ નથી માત્ર ધીમે ધીમે વધવું જોઈએ.

(૪) સ્નાન કરવામાં જેટલો સમય ગાળવાનો હોય તેના ચાર ભાગ કરીને એકેક ભાગ ઉંધા, ચત્તા. ડાબે પડખે અને જમણે પડખે સુઈને તડકો લેવો એટલે શરીરનો દરેક અવયવ તડકાની અસર નીચે આવશે.

(૫) જેમની એવી ઈચ્છા હોય કે તમામ શરીરના ભાગને એકી વખતે સૂર્યસ્નાન ન આપતાં થોડા થોડા ભાગને આપવું છે તેમણે પ્રથમના દિવસે (૧) ઢીંચણ સુધી (૨) બીજે દિવસે કેડ સુધી અને ત્રિજે દિવસે પેઢૂ સુધી અને ચોથા દિવસે ખભા સુધીના તમામ ભાગોને નીચેથી ઉપર ચઢતા સ્નાન આપે જવું. આથી સૂર્યસ્નાનને ટેવાઈ જવાય છે. એવો પ્રખ્યાત નિષ્ણાત ડો. રોલીયરનો મત છે.

(૬) ખાસ લક્ષમાં રાખવાનું એ છે કે સૂર્યનો તડકો શરીરની નગ્ન ચામડી પર પડે તો જ પૂરેપૂરી અસર થાય છે **જેટલે દરજ્જે વચ્ચે કપડાંનું આચ્છાદન વચ્ચે આવે છે તેટલે દરજ્જે કિરણોની આરોગ્યદાયક અસર ઓછી થાય છે આથી સ્નાન નગ્નાવસ્થામાં લેવાય તો ઉત્તમ છે તેમ ન બને તો કેવળ લંગોટ જ પેહેરજો.**

(૭, ખુલ્લી જગ્યામાં. વચ્ચે કાંઈ પણ રાખ્યા સિવાય, નગ્ન શરીર પર તડકો લેવો જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૮) પવનના સખ્ત ઝપાટાથી શરીરનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.

(૯) સૂર્યસ્નાન લેવાનો સૌથી સારો વખત સૂર્યોદય વખતનો છે. અનિવાર્ય કારણથી આ સમય સાધી ન શકાય તો સૂર્યાસ્ત પેહેલનો સમય ઉપયોગમાં લેવો આ વખતે સૂર્યનાં કિરણો કોમળ હોય છે.

(૧૦) આહાર લેવાના સમયના એક કલાક અંદર અગર તો આહાર લીધા પછી બે કલાકમાં સૂર્યસ્નાન લેવું ન જોઈએ.

(૧૧) સૂર્યસ્નાન લીધા પછી ઠંડા પાણીમાં બોળેલા ટુવાલથી શરીરનો દરેક ભાગ ખૂબ ઘસવો લાભદાયક છે.

(૧૨) સૂર્યસ્નાન લીધા પછી શરીરમાં બળ અને ઉત્સાહ આવવો જોઈએ જો માથાનો દુઃખાવાની, થાકની, ફેર ચઢયાની, કે અન્ય કોઈપણ પ્રકારની બેચેનીની લાગણી જણાય તો સ્નાનનો સમય ઓછો કરી નાંખવો જોઈએ.

(૧૩) દિવસમાં કલાકનું સૂર્યસ્નાન સંતોષકારક છે, પરંતુ જો થોડે થોડે અને સંભાળથી આ સમયમાં વૃદ્ધિ કરવામાં આવે તો તેથી વધારે વખત પણ સૂર્યના કિરણોનો લાભ લઇ શકાય છે.

(૧૪) પ્રથમ પગને સ્નાન આપો પછી થોડે થોડે શરીરના ઉપરના ભાગોને સ્નાન આપવાથી શરીરનો દરેક ભાગ સ્નાન લેવાને ટેવાઈ જાય છે અને કાંઈ પણ શારિરીક હાનિ વિના સૂર્યસ્નાન લાંબા સમય સુધી લઈ શકાય છે.

(૧૫) ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સૂર્યસ્નાનનો વ્યાધિનાશક લાભ વધારેમાં વધારે લેવા ઇચ્છનારે નિયમિત રીતે. દીર્ઘકાળ સુધી દઢતાથી સૂર્યસ્નાન લીધેજ છુટકો છે "ઉતાવળે આંબા પાકતા નથી" એ કહેવત આ પ્રયોગને ખાસ લાગુ પડે છે સૂર્યકિરણના પ્રભાવથી શરીરની તમામ જીવનક્રિયાને ગતિ મળે છે પાચનક્રિયા સુધરે છે. રૂધિરાભિસરણ વધે છે. ત્વચાનો મલોત્સર્ગક વ્યવહાર બહુ જોરમાં શરૂ થાય છે. શરીરમાં ચપળતા ઉત્પન્ન થાય છે અને મનનો ઉત્સાહ વધે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણા શરીરમાં થયેલ વિષમય મળનો સંચય જે રક્તમાં ભળી તેને દુષિત કરે છે, તેને તે વેગથી બહાર કાઢી નાંખે છે રક્ત શુદ્ધ થવાથી રોગ નિર્મૂળ થાય છે.

આમ હોવાથી આતપ સ્નાન બહુ મહત્વનું છે તે **સ્નાન સહુએ નિત્ય કર્મ સમજી કરવું એ મંગળ કાર્ય છે બની શકે તેટલાં ઓછાં વસ્ત્ર પહેરવાની ટેવ રાખવી લજ્જા ઢંકાય એટલા વસ્ત્રથી સંતોષ માનવો.** આ બાબતનો બધો શિષ્ટાચાર ઉંચે મૂકવો. **મૃત્યુ અને રોગનું આક્રમણ શિષ્ટાચારની દરકાર કરતાં નથી.** એ ભૂલવું નહિ. **નાનાં બાળકોએ ઘણો વખત તડકામાં રમવું.** તેમના પર કપડાં વગેરે પહેરવાનો શિષ્ટાચારનો જુલમ વડીલ માણસો એ કરવો નહિ. છેવટે વાંચકોને વિનંતિ કરવાની કે આ લેખ માત્ર વાંચીને જ છોડી દેવાથી કાંઈ ફાયદો નથી. એ પ્રમાણે આચરણ કરવું જોઇએ. બધી કિંમત આચરણની છે, વળી જે બાબત કરવી એ પૂર્ણ નિષ્ઠાથી કરવી જોઇએ. **બાંધછોડ આવી કે ફળની આશા ગઈ.** બીજાં બધાં આરોગ્યનાં કુદરતી સાધનો સંભાળીને જે નિત્ય નિયમથી સૂર્ય સ્નાન કરશે તેને નિત્ય આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ્યને અભ્યુદયનો લાભ મળશે જ.

(૬) મહાન્ વૈદોએ પ્રત્યેક મનુષ્યને, બને તેટલો વધારે વખત સૂર્યનો તડકો ખુલ્લા શરીર પર લેવા, આપેલ શિખામણ.

અનેક અનુભવી અને કુશળ વૈદોને, સૂર્યના તડકાની મનુષ્ય જીવન પર જે આરોગ્યદાયક અસર થાય છે તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થવાથી, તેમણે બને તેટલો વધારે વખત સૂર્યના તડકાનો લાભ લેવા, જનકલ્યાણ સારૂ, પ્રત્યેક મનુષ્યને ઉપદેશ કર્યો છે.

(૧) ડૉ. એબીટ એમ. ડી. જેણે પોતાનું આખું જીવન સૂર્યકિરણો અને તેની થતી અસરોનું નિરીક્ષણ કરવામાં ગાળી, અગાધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું તે કહે છે કે " કુદરતના કારખાનામાં સૂર્યનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકાશ એ મુખ્ય વ્યાધિ વિનાશક સાધન છે. સૂર્ય પ્રકાશ એ ખરેખર સ્વર્ગમાંની આરોગ્યદાયક જડીબુટી છે. તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો એ જો આપણે જાણતા હઇએ તો સર્વ સ્થૂળ ઔષધી પદાર્થો કરતાં આ જડીબુટીને વધારે અસરકારક, સુરક્ષિત, વધારે ગુણકારક અને વધારે ટકાઉ ગણી તેનો લાભ લીધા સિવાય રહીએ નહિ. ધાતુ–વનસ્પતિ, પાણી એ સર્વના કરતાં સૂર્ય પ્રકાશમાં આરોગ્ય આપવાની વધારે શક્તિ છે. સૂર્યનાં કિરણ સંસર્ગ દોષનાશક અને અતિ પાક નિવારક એટલે કે સડવાની ક્રિયા બંધ કરે છે અને ઘણા સૂક્ષ્મ જંતુઓનો નાશ કરે છે.

(૨) "ડબલ્યુ આર. લ્યુકાસ એમ. ડી. કહે છે કે" સૂર્ય સ્નાનની આખા શરીર પર શક્તિ દાયક અને હર્ષોત્પાદક અસર થાય છે. શરીરમાં વિશેષ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને પાચન શક્તિ વધે છે, અને તેથી સર્વ શરીરમાં બળ આવે છે ત્યારે આખા શરીર ઉપર અગર તેના કોઈ ભાગ પર સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પાડવામાં આવે છે ત્યારે લોહીની વ્યાધિ જનક જંતુઓને નાશ કરવાની શક્તિ વધે છે.

(૩). ડૉ. જેકસન એમ. ડી. કહે છે કે **માણસ જેટલો વધારે સૂર્યના તડકામાં રહે છે. તેટલો તે વધારે. માનસિક બળ મેળવે છે, અને બુદ્ધિનો વિકાસ કરે છે.**

(૪) ડૉ. રોલીયર એમ. ડી. કહે છે કે "ચામડી કે જેનાં માનવ દેહમાં, અત્યંત અગત્યનાં કાર્યો ઘણી લાંબી મુદત સુધી અલક્ષિત રહ્યાં હતાં તેની ઉપર સૂર્ય પ્રકાશની ખાસ વિલક્ષણ અસર થાય છે. ચામડી એકી સાથે શરીરનું ઘણું ઉપયોગી મલોત્સર્ગક, દેહરક્ષક, અને શક્તિ પ્રદાયક અવયવ છે. હવા અને સૂર્યના તડકાના કુદરતી આવરણના સ્વાભાવિક સંબંધમાં આવી જવાથી, ઘણાં અને ભારે કપડાં પહેરવાથી નિર્બળ અને કાર્યહીન થઈ ગયેલી ચામડીમાં, નવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવન શક્તિ આવે છે અને તે પોતાનું આરોગ્ય રક્ષક મામુલી કાર્ય, યથા સ્થિત રીતે કરવા માંડે છે.

(૫) ડૉ. લુવીસ કહે છે કે સૂર્ય અને પચનશક્તિ વચ્ચે નીકટનો સંબંધ છે, જો સૂર્યના તડકામાં મનુષ્ય નિરંતર રહેતો નથી તો તેની પચનશક્તિ અશક્ત અને અપૂર્ણ રહે છે.

(૬) પ્રખ્યાત ડૉ. રડોક એમ. ડી. કહે છે કે "શારીરિક વિકાસ અને આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે સૂર્યના પ્રકાશની અગત્યતાની મનુષ્ય યોગ્ય કદર કરતો નથી, સ્ત્રીઓ બાળકો તેમજ પુરૂષોએ આરોગ્ય મેળવવા માટે તેમજ શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ કરવા માટે હંમેશ સૂર્યના તડકામાં બેસવું જોઇએ.

(૭) ડૉ. ટાઇરલ એમ. ડી. કહે છે કે "વિના મૂલ્યે મળતો, આવો અમૂલ્ય ને વ્યાધિનાશક સૂર્યનો પ્રકાશ અને તાપને બુદ્ધિશાળી ગણાતો મનુષ્ય શા માટે તેના મકાનમાંથી બહાર રાખવા પ્રયત્ન કરતો હશે તે સમજાતું નથી તમારા ઘરમાં છુટથી સૂર્યનો પ્રકાશ અને તડકો આવવા દો, સૂર્યનો પ્રકાશ અને તડકો હવા અને પાણી જેટલો જ મજબૂત અને ખડતલ આરોગ્યને અગત્યનાં છે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરો. તેના જેવું એકે ઉત્તેજક અને પૌષ્ટિક ઔષધ નથી, સૂર્યના પ્રકાશમાં દરેક તકે જાઓ. કુદરતનો તે મહાન વૈદ છે અને તે દરેક મનુષ્યને કાંઈ પણ મૂલ્ય લીધા વિના, વગર સંકોચે મફત પ્રકાશ આપે છે. જો તમે ડાહ્યા હો તો દરેક પ્રસંગે આ બક્ષિસનો પૂરેપૂરો લાભ લીધા સિવાય ચુકશો નહિ.."

(૮) મહાત્મા ગાંધીજીએ પોતાના પ્રવચનમાં કહ્યું કે "પ્લેગના ઝેરની સામા થવા લોહી શુદ્ધ રાખવું જોઈએ અને લોહી શુદ્ધ રાખવા હમેશાં સવારમાં સૂર્યસ્નાન કરવું. એ કર્યું એટલે માણસે મોટું કામ કરી લીધું એમ કહી શકાય સૂર્યના તેજનો સંચાર જે શરીરમાં કરે છે તે ઘણું ખરૂં શરીર સાફ જ કરી લે છે."

(૯) અસંખ્ય દરદીઓનો રોગ નિવૃત કરી જેમણે, સૂર્યના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

२१२५८ ५५ सं/२१ २१-५-२०२
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તડકાની રોગી તેમજ નિરોગી શરીરપર થતી શુભ અસરોનો જાત અનુભવ મેળવેલો છે તેમણે સૂર્યના તડકાનો બને તેટલો લાભ લેવા કરેલ ઉપદેશ, સ્વાસ્થ્યદાતા હોઈ, કાન તળે કાઢવા જેવો નથી. અલ્પ સમય પહેલાં જ ઓછા ઉદરભાવના મનુષ્યોપર કૃત્રિમ સૂર્યપ્રકાશની શી અસર થાય છે તેનું બારીક અવલોકન કરવા એક મંડળને સોંપવામાં આવ્યું હતું અને સદર મંડળે પોતાનું નીચેનું રસિક નિવેદન રજુ કર્યું હતું. અવલોકન કરવા માટે નીચેની પદ્ધતિ પસંદ કરવામાં આવી હતી. સરખી ઉમરના અને સરખા શારીરિક બાંધાના સો છોકરાઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ છોકરા પૈકીના ૫૦ છોકરાઓને કૃત્રિમ સૂર્યપ્રકાશનાં કિરણો ઉત્પન્ન કરી, અઠવાડીયામાં બે વાર, ઉત્તરોત્તર, એકી વખતે, પાંચથી છ મીનીટ સુધી, તેમના ખુલ્લા શરીરપર Uttra-violet કિરણો પાડયાં હતાં. ત્રણ મહિના પછી આ તમામ છોકરાઓનું ફરીથી ઉંચાઇ તેમજ વજન લેવામાં આવ્યું હતું, પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવ્યું હતું.

(૧) જે છોકરાંઓને સૂર્યકિરણનો લાભ આપવામાં આવ્યો હતો તે છોકરાઓનું સૂર્યના કિરણોનો લાભ ન લેનાર છોકરા કરતાં બમણું વજન વધ્યું હતું.

(૨) સૂર્યના કિરણોનો લાભ લેનાર છોકરાઓ, અન્ય છોકરાંઓ કરતાં ઉંચાઈમાં દોઢ ગણા વધારે વધ્યા હતાં.

(૩) અને તેમના દેખાવ, ઉત્સાહ અને ક્ષુધામાં સામાન્ય રીતે સંતોષકારક વધારો થયો હતો. કેવળ અલ્પ સમયનો **કૃત્રિમ** સૂર્યપ્રકાશ ઉછરતા, છોકરાઓની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર આવી અદ્ભૂત અસર કરે છે તો સૂર્યપ્રકાશનો જ લાભ લેવામાં આવે તો, મનુષ્ય શરીરની અનુપમ પ્રગતિ થવામાં શી મણા રહે ?

(૧૦) ડૉ. સી. મેથ્યુ એમ. ડી. એમ. આર.સી. એસ. કહે છે કે "આપણાં છોકરાં, ખુલ્લી હવામાં ઉછરે છે કે, નહિ તેમજ બને તેટલી વધારે વખત લુગડાં પહેર્યા વિના નગ્નાવસ્થામાં રહે છે કે નહિ તે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જોવાની આપણી ફરજ છે. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં તેમના શરીરને સ્નાન કરવા દો અને તેમના પગોપર સૂર્યપ્રકાશને પડવા દ્યો. ફક્ત કેડથી ઢીંચણ સુધી ધોતીયું પહેરી કામ કરતો હીંદી મજુર સર્વેથી ડાહ્યો છે કારણ કે તે તેના નગ્ન શરીરને સૂર્યના તડકામાં સ્નાન કરાવે છે. **સૂર્યનો તડકો તે જે ખોરાક ખાય છે તેના કરતાં પણ તેને વધારે પોષણ આપે છે.** આપણા પૂર્વજોને દીર્ઘકાળથી વિદીત હતું કે સૂર્યના તડકામાં આરોગ્યદાયક ultra violent કિરણો પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે.

(૧૧) વૃદ્ધાવસ્થામાં સૂર્યનો તડકો એ મહારસાયન છે અને કોઈપણ અન્ય બળદાયક ઉપચાર તેની બરોબરી કરી શકતો નથી. ડૉ. રોલીયર

(૧૨) તમારી નગ્ન ચામડીને સૂર્ય સ્નાન કરાવો. સૂર્યપ્રકાશ જેવો એક પણ મહાન્ પ્રાણાચાર્ય નથી.

(૧૩) જો માણસે તંદુરસ્ત રહેવું હોય તો સૂર્યના તડકામાં જેટલાં બને તેટલા વધારે વખત રહેવું જોઈએ.

(૧૪) તમારા દરદીઓને દવા કરતાં સૂર્યપ્રકાશ વધારે આપો.

(૧૫) સૂર્યપ્રકાશ એ સર્વ આહારનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે, તે ઉત્તેજક, શક્તિપ્રદ અને અનુપમેય રોગનાશક છે તે મહાન્ કુદરતનું જંતુનાશક, રોગપ્રતિબંધક અને વ્યાધિઘાતક શસ્ત્ર છે. સૂર્યના તડકામાં સ્નાન લેવાથી માંદો માણસ સાજો થાય છે અને સાજા માણસને અસાધારણ જીવન શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, સ્વચ્છ, ભરાવદાર, મજબૂત, પ્રતિકૂળ પ્રસંગો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં પાછું આવી જનાર ગમે તેવા સંકટના સમય માટે તત્પર વિશ્વાસ કરવા લાયક દૃઢ, ગમે તે કામને માટે તૈયાર, દુઃખરહિત, પોતાના ઓજસના પ્રવાહમાં સર્વદાનિઃશંક આનંદરસનું ભાન કરનાર નિત્યના રગડાથી પડતા ઘસારા સામે ટકી રહેનાર અને પ્રસન્ન, આનંદી અને ખુશમીજાજી સ્વભાવ આપી શરીરને જીવાત્માનું અનુપમ વિનોદ સ્થાન બનાવે છે." **એડોલ્ફ જુસ્ટ**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૬) પ્રસિદ્ધ જર્મન શાસ્ત્રી કહે છે કે "સૂર્ય આ પ્રકાશ અને ઉષ્ણતાનો દેવતા છે. મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી વનસ્પતિ વગેરે બધાં સેંદ્રિય જીવ માત્રનું અસ્તિત્વ પ્રત્યક્ષ અથવા અપ્રત્યક્ષ રીતે સંપૂર્ણ રીતે સૂર્ય ઉપર અવલંબીને રહેલું છે. અર્વાચિન શાસ્ત્રજ્ઞોને સૂર્યની પૂજા-સૂર્યની, આરાધના બીજા કોઈપણ સાધન કરતાં વધારે પસંદ પડે એવી છે. ખરેખર આપણું બધું શારીરિક અને માનસિક જીવન બીજાં બધાં સેંદ્રિય પ્રાણીઓ પ્રમાણેજ સંપૂર્ણપણે સૂર્યનાં ઉષ્ણ કિરણો અને પ્રકાશ કિરણો પર અવલંબીને છે. હજારો વર્ષ પહેલાં સૂર્યોપાસકોની બૌદ્ધિક અને નૈતિક લાયકાત બીજા એકેશ્વરવાદીઓ કરતાં નિઃસંદેહ ઉચતર હતી"

(૧૭) ગાર્નરરોની લખે છે "સૂર્યકિરણોમાં તમે સ્નાન કરો. સૂર્ય આ ઉચ્ચતમ રોગનો નાશ કરનાર છે. અને સંપૂર્ણ આરોગ્યતાનો ઝરો છે. એમ હવે શાસ્ત્રીય રીતે સિદ્ધ થયું છે. ક્ષય, ન્યુમોનિયા, ત્વચા રોગ, ફેફસાંના રોગ વગેરે રોગો સૂર્ય કિરણના ઉપયોગથી જલ્દી અને ખાત્રી લાયક રીતે હવે આખી દુનિયામાં મટાડવામાં આવે છે. અમેરીકાનો સૂર્ય કિરણ શાસ્ત્ર ઊપરનો વિદ્વાન પ્રસિદ્ધ ડોકટર હેસ લખે છે. 'સૂર્ય પ્રકાશ બધા ખોરાકનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે. સૂર્ય કિરણ જેવો રોગ નાશક, પુષ્ટિ દાયક અને ઉત્તેજક પદાર્થ દુનિયામાં બીજો કોઈપણ નથી. સૂર્યપ્રકાશ, હવા અને પૃથ્વી આ ત્રણ માનવી આરોગ્યતાને માટે કેટલાં, આવશ્યક અને અગત્યનાં છે. એનું લોકોને યોગ્ય ભાન થાય તો, બધાની શારીરિક માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિ થશે, આરોગ્ય વધશે અને ખરૂં સુખ પ્રાપ્ત થશે"

(૧૮) ડૉ. ઈ. સી. ગ્રે. એમ. ડી. કહે છે. આરોગ્યદાયક, સૂર્યપ્રકાશોપચાર પદ્ધતિથી બાળકોમાં શક્તિ આવે છે. અને એમના શરીરમાંની રોગ પ્રતિબંધક શક્તિ પુષ્કળ વધે છે."

(૧૯) ડૉ. એમ. સી. મેંકલ એમ. ડી. કહે છે "સૂર્યનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બાલ કિરણોમાં "ડી" જીવન દ્રવ્ય (Vitamin) હોય છે. શરીર ઉપર આવો સૂર્ય પ્રકાશ પડે તો શરીરમાંનું લોહી 'D" જીવન શોષી લે છે. આ કિરણોને લીધે ખાવાના પદાર્થોમાં પણ "D" જીવન દ્રવ્ય શોષાઈ એનો સંગ્રહ થાય છે. આ "D" જીવન દ્રવ્યથી બાળકોનાં શરીર વ્યંગ, હાડકાંના રોગ અશક્તિ, લોહી નહિ હોવું વગેરે રોગનો નાશ થાય છે. યુવકો અને પુખ્ત વયના માણસોના સંધિવા, રક્તદોષ, મજ્જાતંતુ દાહ, મધુમેહ, મૂત્ર પિંડદાહ વગેરે રોગોનો નાશ થાય છે.

(૨૦) સ્વીટ્ઝરલેંડ દેશના નામાંકિત શાસ્ત્રજ્ઞ અને તડકામાંની શાળાના ઊત્પાદક ડૉક્ટર રોલિઅર કહે છે કે "ઉછરનારી વનસ્પતિ માટે તડકો જેટલો આવશ્યક છે, એટલોજ બાળકો, યુવાન અને વૃદ્ધોને પણ છે. શાળાના રોજના કાર્યક્રમમાં વ્યાયામને જેટલું મહત્વનું સ્થાન છે તેટલુંજ સૂર્ય કિરણ સ્નાનને માટે પણ છે. શાળામાં બૌદ્ધિક અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં કુમળા તડકામાંજ છોકરાઓ પાસેથી વ્યાયામ કરાવવો અને આ **વ્યાયામ** ઊઘાડા શરીરે છોકરા અને છોકરીઓ પાસે કરાવવો."

ડૉ. લતીફ એમ. એ. પી. એચ. ડી. કહે છે કે "તપના ઘણા અર્થો થાય છે પણ એનો સત્ય ફલપ્રદ અને પ્રત્યક્ષ અર્થ તો માનવી છેક ભૂલી ગયો છે. **પ્રાતઃકાળે બે ઘડી ઉગતા સૂર્ય સામે બેસી ઋગ્વેદના ગાયત્રી આદિ સૂર્ય મહિમાના મંત્રો ગાવા તે સાચું તપ** છે ઉગતા સૂર્યકિરણો બળ, પ્રાણ, બુદ્ધિવર્ધક છે, એ મગજશક્તિ ખીલવે છે. એટલુંજ નહિ પણ માથાનો ઘેરાવો પણ વધારે છે મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રની વર્તમાન શોધખોળ પ્રમાણે મગજના પ્રધાનતઃ સાતભાગ છે. એ સાત ભાગમાંના એકેકના વળી સાત સાત પેટા વિભાગ છે. તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓનો વાસ છે જુદા જુદા સંસ્કારો અને પરમાણુંઓનો નિવાસ છે. **સૂર્યસ્નાનથી એ બધી શક્તિઓ ખીલી ઊઠે છે. મહિનાઓ** સુધી ત્રણ પહોર લગી સતત્ સૂર્યસ્નાન કરી મેં, પોતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતાની કેટલીક શક્તિઓ ખીલવી સૂર્યસ્નાનનો કિંવા તપનો જાતિ અનુભવ કરેલ છે કે સૂર્યસ્નાન એ ખરેખર મહાન્ તપ છે અને એ તપથી સત્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે સૂર્યસ્નાનથી માનવીના મસ્તકના બંધારણમાં ફેરફાર થાય છે. તેથી મગજશક્તિનો વિકાસ થાય છે. મગજની ખીલવણી થઈ તેની અપૂર્ણતાનો અંત આવે છે, "પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, સૂર્યમાંથી પોષાય છે અને સૂર્યમાંજ વિકાસ પામે છે. સૂર્ય વિના પૃથ્વીની કલ્પના પણ અશક્ય છે, સૂર્યના આકર્ષણ વિના, સૂર્યના પ્રકાશ વિના પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. સૂર્ય છે, તો પૃથ્વી છે, સૂર્ય નથી તો પૃથ્વી નથી આથી સૂર્યોપાસના એ જગતની આદી પૂજા છે. સત્ય ત્રેતા અને દ્વાપર યુગથી આજ લગી એક કે બીજી રીતે સૂર્યોપાસના થતી આવી છે, જગતના બધા મહાન ધર્મોની સ્થાપના પહેલાં પૃથ્વીપર સર્વત્ર સૂર્ય પૂજા થતી હતી. જગતના અજોડ આદિ ગ્રંથો વેદોના મંત્રો સૂર્ય વિજ્ઞાનની સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ છે ઋગ્વેદ, સામવેદ યજુર્વેદનો મોટો ભાગ સૂર્યોપાસના વિષેના મંત્રોથી ભરેલો છે સૂર્યપૂજા એટલે ઘરખૂણે સૂર્યની પથ્થર કે માટીની મૂર્તિ બનાવી ધૂપદીપ અગરબત્તી કે આરતી વડે પૂજા કરવી એ નહિ પરંતુ, સૂર્યપ્રકાશમાં રહી સૂર્યની મહત્તા ગાઈ, વાંચી વર્ણવી કે વિચારીને **સૂર્યની અનંત શક્તિમાંથી સૂર્યસ્નાનદ્વારા બળબુદ્ધિ મેળવતાં તે, વેદોમાં** લખેલી પ્રાર્થનાઓ ઘરખૂણે ગવાતી નહિ, પણ સૂર્યોદય સમયે, સરિતા સ્નાન કરી, એક પોતડી પહેરી ઉઘાડે અંગે ગવાતી, વેદમંત્રોનો ઉંચે સાદે ઉચ્ચાર થતો, વેદોની ઋચાઓ ગવાતી, ઋષિઓ, સૂર્યના દૃષ્ટાઓ પૂર્વાભિમુખ, બેસી વેદોક્ત સૂર્યની પ્રાર્થનાઓ ગાતા. સૂર્યનાં વર્ણનો વર્ણવતા, સૂર્યની શક્તિ, સૂર્યનું તેજ સૂર્યના ચૈતન્ય અને સૂર્યની ગતિના યથાગીત ગાતા.

લગભગ એક પ્રહર સૂધી આમ સ્નાન કરતા બપોરે પણ એવીજ રીતે મધ્યાન્હ સંધ્યામાં સૂર્યસ્નાન કરતાં, સૂર્યસ્નાન જળમાં બેસી કે ઊભા રહી કરતા. સૂર્યને અર્ઘ્ય આપતા અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં અને પછી, એ સંધિ સમયમાં વંદન કરતા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વર્તમાન કાળમાં યુરોપ, અમેરિકા આદિ દેશોમાં સૂર્યસ્નાન પર પ્રતિવર્ષે નવા નવા ગ્રંથો લખાય છે, નિત્ય નવી નવી શોધો થાય છે અને સૂર્યસ્નાનથી અનુપમ લાભો પ્રતિત થયાથી સૂર્ય મંદિરો સ્થપાઈ મનુષ્ય જાતના માહાકષ્ટદાયી રોગો મટાડવામાં આવે છે.

ઊપરના નિષ્ણાત અભિપ્રાયથી જણાય છે કે **હંમેશાં તંદુરસ્ત રહેવાની ઈચ્છાવાળાએ પોતાના શરીર પર જેમ બને તેમ વધારે વખત સૂર્યનો તડકો લીધેજ છુટકો છે આપણે જે સ્થાનમાં રહેતા હઈએ તેમજ આપણે જે સ્થળમાં ધંધો રોજગર કરવા રહેવું પડતું હોય, તે જગ્યામાં બારી બારણાં પડદા વગેરે ખુલ્લાં કરી, સૂર્યના તડકાને પૂરેપૂરો આવવા દેવો જોઈએ મુસાફરીમાં આગગાડીમાં પણ જે ઠેકાણે તડકો આવતો હોય તેજ ઠેકાણે બેસવું. જ્યારે જ્યારે સૂર્યનો તડકો શરીર પર લેવાની સવડ હોય ત્યારે ત્યારે તેનો લાભ લેવાનું ન ચુકવાથી શરીર રોગ સામે ટકી રહેવાનું બખ્તર બની રહે છે.**

(૭) શીયાળાનાં વસાણાં કરતાં વધારે શકિતપદ ક્રિયા

ડૉ. માહાદેવ પ્રસાદ એન. ડી. N. D. કહે છે કે "ઈશ્વરે માણસની ચામડી નીચે "અરગોસ્ટિરોલ" (Ergosterol) નામનું તત્વ મુકી રાખેલું છે જેના પર તડકો પડતાંજ વિટામિન "ડી" તૈયાર થાય છે તે વડે હાડકાં તથા મગજ પોષાય છે એમ પશ્ચાત વિજ્ઞાને સાબીત કર્યું. છે. આ ઉપરાંત સૂર્યના પ્રકાશમાંથી બીજા અનેક ટોનીક તત્વો માણસને મળી શકે છે. શિયાળામાં સવારે રોજ સ્નાન કર્યા પછી અર્ધો કલાક કે કલાક ખુલ્લા બદન પર કુમળો તડકો પડવા દેવાથી બહુ લાભ થાય છે એ નિઃસંશય છે. **કોઈપણ પાક વસાણાં કે માછલાંના તેલ કરતાં આ આતપ સ્નાનથી ખૂબ પુષ્ટિ મળે છે.** માથું તાપથી તપી ન જાય માટે કાંતો માથું ભીનું રાખવું યા તો માથા પર છાંયડો રાખવો. ખૂબ કપડાં **પહેરી પહેરીને** જેણે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતાની ત્વચા નાજુક બનાવી દીધી હશે તેમનાથી તડકો વધુ સહન નહિ થાય ચામડી લાલ લાલ થઈ આળી થઈ ન જાય તે માટે ચામડી પર ખાટાં લીંબુનો રસ ચોપડવો અને પ્રથમ થોડા વખતથી શરૂ કરી ધીરે ધીરે સૂર્ય સ્નાનનો સમય વધારવો સવારે તડકે બેસી, બદામનું તલનું કે સાદું સરશીયું તેલ શરીરે ખૂબ મર્દન કર્યા કરવું અને પછી ખૂબ ચોળીને નાહીને તેલની ચીકાશ દૂર કરવી તેથી અપૂર્વ લાભ થાય છે.

(૮) ડાક્ટર સૂર્ય

આ પુસ્તિકાની પૂર્ણાહુતિ તરીકે નીચેનું અવતરણ ઉપર્યુક્ત થશે.

ડૉક્ટર સૂર્ય; સમયઃ—સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત.

ફીઃ—ગરીબ, તવંગર બધાને મફત.

ડૉક્ટર સૂર્ય! અહા, કેવું અજાયબ નામ છે! પરંતુ તેઓ ઘણા પ્રખ્યાત છે. ડાક્ટર સૂર્ય અનુભવી ડૉક્ટર છે. આખું વર્ષ, દિવસ અને રાત જોયા વગર દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી તેઓ કામ કરે છે.

તેઓ આખો દિવસ ફરતા જ હોય છે. આપણને સુવાડીને તેઓ દુનિયાના બીજા ભાગમાં તેમના દર્દીઓ માટે જાય છે, કારણ કે ડૉક્ટર સૂર્ય એક ઉપયોગી માણસ છે.

તમે તેને ઓળખો છો. ખરેખર બધા જ તેને ઓળખે છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેમને સવારમાં પ્રથમ વખતે જોતાં તેમને પ્રણામ કરવાનું ભૂલી જાય છે. તે એક ઉદ્યોગી માણસ હોવા છતાં તેમની પાસે દરેકને મળવાનો વખત છે. જો વરસાદ પડતો ન હોય તો તમે તેમને ગમે તે વખતે, પ્રથમથી ખબર આપ્યા સિવાય પણ મળી શકો છો.

વર્ષમાં થોડાક જ દિવસ વરસાદ વરસતો હોવાથી તમે તેમને લગભગ દરરોજ જોઈ શકો છો, તે તમારા બધા રોગોનો નાશ કરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. દરરોજ જો તમે તેમને એક કલાક મળો તો. તો તેઓ તમારા આરોગ્યને કાયમ માટે બરાબર રાખશે. તેઓ એટલા સારા ડૉક્ટર છે કે માત્ર તેમની નજરથી તમારા રોગનો નાશ કરે છે. તેમની દવાઓ સાદી છે, નથી કડવી કે નથી વિલાયતી દીવેલ ! તે ફક્ત બે જ વસ્તુઓ દવા તરીકે જણાવે છે, તમે તેને યાદ રાખજો :—

"સૂર્યનું તેજ અને સ્વચ્છ હવા"

તમારે જે કરવાનું છે તે ફક્ત ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું છે. ફક્ત ઠંડી ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી તમે રમતો રમી શકશો. કે પુસ્તકો વાંચી શકશો.

ડૉક્ટર સૂર્યની નજર આપણા શરીર ઉપર પડતાં આપણે મોટા અને મજબૂત થઈએ છીએ. ડૉક્ટર સૂર્ય આપણા તમામ રોગોને નાબૂદ કરે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉપરાંત આ ભલા ડૉક્ટર આપણી પાસેથી તે માટે કંઈ પણ ફી લેતા નથી.

આપ આ મફત દવા અને સલાહ આપનાર ડૉક્ટર સૂર્યની રોજ બને તેટલી વધારે વખત મુલાકાત લેવા કદી પણ ચુકશો નહિ.

"બાળજીવન"ના એક અંકમાંથી ઉદ્ધૃત-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library

આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા ગ્રંથાંક ૧૮

દંતરક્ષણ અને દીર્ઘાયુષ્ય

લેખક તથા પ્રકાશક,

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી. (ન્યુયોર્ક)
એન. ડી. (બેઝવાડા) એમ. આઇ. એન. એ.

લાઈફ મેમ્બર ઑફ ધ નેચરોપથીક સોસાઇટી ઑફ અમેરિકા,
વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ ઑફ ધ એકેડેમી ઑફ ધ ઇન્ડિયન નેચરો-
પથીક એસોસીએશન. આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર : સાબરમતી, અમદાવાદ.

"મનુષ્યના જડબાનો દરેક દાંત હીરા કરતાં પણ વધારે કિંમતી છે."

ડોન ક્વીક્ઝોટ

[સર્વ હક્ક ગ્રંથકર્તાને સ્વાધીન]

૯
કિંમત પાંચ આના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય-રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

મંદાગ્નિ

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યે જ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પંઝામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા બગડેલી જ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજબી રીતે સુધારાનો રાક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે વિષે સમજણ આપી, જઠરને સદા તેજ રાખવાના સાદા ઈલાજો બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તિકાની કિંમત ફક્ત બે આના જ રાખવામાં આવી છે.

બ્રહ્મચર્ય

હાલના સમયમાં અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ ઘાતક વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે, કે જનસમાજને વીર્ય રક્ષાનો મહિમા સમજાવી કામ કબજામાં રાખવાના સાધ્ય ઉપાયો બતાવવાનું, દેશ હિત ચિંતકોએ વ્યાજબી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માનેલું છે.

આ પુસ્તિકામાં સાધકને પ્રોત્સાહિત કરી બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લેખોનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરી, શીયળવૃત્તિ પાલન માટે સુગમ માર્ગો બતાવ્યા છે. તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી છતાં, સેવાભાવથી પુસ્તિકાનું મૂલ્ય માત્ર બે આના રાખવામાં આવેલ છે. કોઈ ધનિકની આ પુસ્તિકાની લહાણી કરવા ઈચ્છા હશે તો તેને પડતર કિંમતે આપવામાં આવશે. આ બાબત લેખક સાથે પત્રવ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકાશે.

: મુદ્રક :
મનુભાઈ અમૃતલાલ શેઠ
સ્વાધીન મુદ્રણાલય
સૌરાષ્ટ્ર રોડ : રાણપુર

પ્રથમ આવૃત્તિ
નકલ ૧૧૦૦
સને ૧૯૩૯

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज्ञानान्न मुक्तिः
पुस्तकालय सं० ५५७/२०
आगत सं० २१२५८
दि० २१.५.२००२
गुरुकुल महाविद्यालय काँगड़ी

પ્રસ્તાવના

શરીર અને ઇંદ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ સંશોધન કરી નિસંદેહ નિષ્પન્ન કરેલ છે કે મનુષ્ય શરીરની સંપૂર્ણ આરોગ્યતા અને કાર્યશક્તિ તેની વિવિધ ઇંદ્રિઓની સંપૂર્ણતા પર અવલંબીને રહેલી છે. દાંત પણ શરીરનું અતિ ઉપયોગી અંગ છે અને આ અંગમાં જેટલે દરજ્જે ખામી હોય છે તેટલે દરજ્જે મનુષ્ય પોતાની કાર્યશક્તિમાં ઉણપ આણે છે.

નિષ્ણાતો માને છે કે મનુષ્ય શરીરને લાગુ પડતાં દરદોના સેંકડે ૮૦ ટકા મોઢા વાટે પ્રવેશ કરે છે. મોઢું એ શરીરનો દરવાજો છે. આવા રોગના પ્રવેશ સ્થાનનાં—અંગભૂતો દાંતને સ્વચ્છ અને બળવાન રાખી રોગ રૂપી શત્રુને દૂર રાખવાની આવશ્યકતા સહજ સમજાય તેમ છે.

ડૉનકવીઝોટે સત્ય કહ્યું છે કે મનુષ્યના જડબામાંનો દરેક દાંત એક હીરા કરતાં પણ વધારે કિંમતી છે. સંગીન દાંતો સાથે આરોગ્યતાનો નીકટનો સંબંધ સ્વીકારીને જ યુરોપ અમેરિકા અને અન્ય સુધરેલા દેશોમાં **આરોગ્ય સંરક્ષક સાધન તરીકે દાંતની સંભાળનો** પ્રશ્ન અત્યંત મહત્વનો મનાયો છે.

સડી ગયેલા દાંતો, મનુષ્યના સંહારક શત્રુની માફક, અસંખ્ય દુઃખદાયી દરદોદાતા માલમ પડયા છે. આવા દાંતોમાંથી સતત રોગોત્પાદક પદાર્થો ઉત્પન્ન થયા કરે છે. આરોગોત્પાદક અને દુર્ગંધમય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પદાર્થો ખોરાક સાથે મિશ્રિત થઇ તેની સાથે પેટમાં જઈ પચનશક્તિ તદ્દન મંદ કરી કાતીલ દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે અને ભારે કષ્ટ આપી, અને ધનથી ખુવાર કરી મનુષ્યને કવખતે યમના દ્વારમાં ધકેલી દે છે.

દાંતના રોગને લીધે શરીરમાં ઉતરતા ઝેરનો અટકાવ કીધાથી ઘણાં ભયંકર દરદો અજાયબી રીતે સારાં થાય છે.

આધુનિક સમયમાં પ્રજામાં દાંતના દર્દોનો બહુ ફેલાવો થયેલો અને દાંતના રોગી પર બીજા ભયંકર રોગો સહેલાઈથી હુમલો કરી શકતા હોવાથી, તેમજ ગુજરાતી ભાષામાં આવો સસ્તો અને સરળ એક પણ લેખ પ્રસિદ્ધ થયેલ ન હોવાથી, જનસમાજમાં દંતરક્ષક જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવાનું અત્યંત આવશ્યક હોવાથી આ લઘુલેખ પ્રગટ કરવામાં આવ્યો છે. જેમાં વર્ણવેલી દંતરક્ષણવિધિ ખાસ ઉપયોગી અને અનુકરણીય છે.

આ લેખ લખવામાં મી. જીલા, જેઓએ કેવળ અજ્ઞાનના કારણે જનસમાજને દાંતની ખામીને લીધે ખમવા પડતાં અસહ્ય કષ્ટનું નિરીક્ષણ કરી; દયા અને પરોપકારવૃત્તિથી, શ્રીમંત ન છતાં દંતરક્ષક જ્ઞાનદાયક સાહિત્ય મફત પ્રચાર કરવાનું સાહસ કર્યું છે તેમના "દાંતનાં "દરદો" નામના લઘુપુસ્તકની મદદ લેવામાં આવી છે તે માટે તેમનો આભાર માનવો ઉચિત છે.

આ ઉપયોગી લેખનો વાંચક વર્ગ પૂરો લાભ લઈ, દાંત જેવી દૈવી અને અમૂલ્ય બક્ષીસ અથવા તો મોઢાનાં મૂલ્યવાન મોતીઓનું સંરક્ષણ કરતાં શીખી અનુપમ આરોગ્ય ભોગવશે એમ આશા છે.

જટાશંકર ના...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા

૧ દાંતની શરીર સામ્રાજ્યમાં મહત્તા

૨ દાંતના ઉપયોગ.

૩ દાંતની રચના.

૪ સ્વચ્છ અને સશક્તતદાંતનો પચનશક્તિ અને નિરોગતા સાથે સંબંધ.

૫ દાંત બગડવાનાં સામાન્ય કારણો.

૬ દાંતના નાશનો પ્રારંભ કેવી રીતે થાય છે. દાંતમાં થતો સડો.

૭ જો દાંતને એક વખત સડો લાગ્યો અને તેની વખતસર સારવાર ન થાય તો મોડો વહેલો તેનો નાશ થયા વિના રહેતો નથી.

૮ સડેલા દાંતમાંથી ઉત્પન્ન થતું પરૂ લોહીમાં જવાથી થતી ખાનાખરાબી.

૯ સડેલા દાંતોને લીધે ઉત્પન્ન થતી પીડાકારી વ્યાધિઓ.

૧૦ સડેલા દાંતો કઢાવી નાંખવાથી મોતના મુખમાંથી બચેલા દરદિઓના દૃષ્ટાન્તો.

૧૧ માણસને સડેલા દાંત દારૂના વ્યસન કરતાં પણ વધારે દુઃખદાયી છે.

૧૨ દાંત પર બાઝતી પથરી.

૧૩ થુંકમાંથી થતી પથરી.

૧૪ પથરીથી થતાં નુકશાનો.

૧૫ લોહીમાંથી થતી પથરી.

૧૬ દાંત પર બાઝતી પથરી દૂર કરવાના ઉપાય.

૧૭ દાંતનો દુષ્ટ દૈત્ય પાયોરીયા.

૧૮ પાયોરીયા થવાનાં કારણો.

૧૯ પાયોરીયાનાં ચિહ્નો.

૨૦ પાયોરીયાનો વખત સર ઈલાજ ન થાય તો મોઢાંનાં મોતી-દાંતનો ભોગ આપવો પડે છે.

૨૧ પાયોરીઆથી શરીર એટલું તો નિર્બળ બની જાય છે કે સર્વ રોગ સહેલાઈથી હુમલો કરી શકે છે.

૨૨ પાયોરીઆને કેવી રીતે અટકાવી શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૩ પાયોરીયા કેવી રીતે મટી શકે.

૨૪ સ્વચ્છતા એજ પાયોરીઆ મટાડવાનો એકજ ઇલાજ છે.

૨૫ બાળદંતરક્ષણ એ માબાપોનો આવશ્યક ધર્મ છે.

૨૬ માબાપોએ નિરંતર લક્ષમાં રાખવાના સૂત્રો.

૨૭ માબાપોની બેદરકારીથી ઘણાં ખરાં બાળકોના દાંતમાં ખામી હોય છે.

૨૮ દાંત જેવા અમુલ્ય ધનનું સંરક્ષણ કરવું શરૂથી જ યોગ્ય છે.

૨૯ દાંત સ્વચ્છ રાખો. આહાર લીધા પછી અન્નના રજકણો દાંતમાં ભરાઈ ન રહે તેવી નિરંતર કાળજી રાખવી.

૩૦ અસ્વચ્છ મોઢામાં રહેતા રોગોત્પાદક પદાર્થો.

૩૧ બહાર સહન થઈ શકે તેવા દુર્ગંધી પદાર્થોની મોહોડામાં હાજરી

૨૩ સગર્ભા તેમ જ સ્તન–ધ્યાવસ્થામાંના માતાના આહારની બાળક પર થતી અસર.

૩૩ મોઢાની અસ્વચ્છ સ્થિતિને લીધે માતા પોતાના દૂધ સાથે બાળકના શરીરમાં ઝેર ઘાલે છે.

૩૪ દૂધીયા દાંતો તરફ બેદરકારી રાખવાથી થતું નુકશાન.

૩૫ દુધીયાદાંતોની સંભાળ સંબંધી પ્રશ્નોત્તરી.

૩૬ સાદું અને સસ્તું દંતમંજન.

૩૭ દાંતને કઠણ ખોરાક ચાવીને હમેશ કસરત આપવી જોઈએ.

૩૮ અન્નમાંના પ્રવાહી પદાર્થો કઠણ પદાર્થો સાથે ખાવાની સુરક્ષિત પદ્ધતિ.

૩૯ દાંતને નુકશાનકારક ખાનપાનનો ત્યાગ કરવો.

૪૦ કૃત્રિમ મીઠાઈ એનેમલ ઘાતક લેકટિક એસીડ ઉત્પન્ન કરી નુકસાન કરતી હોવાથી તેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.

૪૧ ખટાઈઓ ઓછી ખાવી.

૪૨ પાનસોપારી ખાવાની કુટેવ ત્યજવી.

૪૩ અતિ ગરમ કે અતિ ઠંડા પદાર્થો ખાવાથી દાંતના એનેમલને નુકશાન થાય છે.

૪૪ ઉપસંહાર. દંતસંરક્ષક સાદા નિયમોનો સાર.

૪૫ બનાવટી દાંતની રચના એ જનસમાજ પર અમૂલ્ય ઉપકાર છે

૪૬ બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વાપરનારને સૂચનાઓ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દંત રક્ષણ અને નિરોગ દીર્ઘાયુષ્ય.

(૧) દાંતની શરીર સામ્રાજ્યમાં મહત્તા.

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે મનુષ્યદેહના અસ્તિત્વ અને આરોગ્ય સંરક્ષણ સારૂ શરીરયંત્રમાં જે જે અદ્દભૂત સાધનોની યોજના કરી છે તેમાં દાંત એ અત્યંત ઉપયોગી અને અગત્યની બક્ષીસ છે. પ્રત્યેક આરોગ્યાભિલાષી મનુષ્યે પોતાના સ્મૃતિપટ પર અવશ્ય કોતરી રાખવું જોઇએ કે **ચોખા ચળકતા દાંતની એક અખંડ બત્રીસી હોવી એ યૌવન સૌન્દર્ય, આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનું એક સ્પષ્ટ અને સુખકર ચિન્હ** છે. એક પ્રખ્યાત વિદ્વાન કહે છે કે **દાંતની અખંડ મજબૂત અને સ્વચ્છ બત્રીસી એ તેના ભાગ્યશાળી માલિકને એક તેટલાંજ સુશોભિત મૂલ્યવાન અને મનહર મકાનોની હારની માલિકી કરતાં વધારે સુખદાયક** છે. સર્વાંગ સુંદર અને સશક્ત મનુષ્ય પણ બોખું હોય છે તો તે કુરૂપ અને અપ્રીતિ કર લાગે છે.

સશક્ત દાંતોનો અભાવ એ જનસમાજનાં અડધાં દુ:ખો અને દરદોનું મૂખ્ય કારણ છે. આપણા મોંના દરેક દાંતને કર્તવ્ય કરવાનું હોય છે. આમ હોવાથી કોઈ દાંત તેજદાર, કોઈ તિક્ષણ અને કેટલાક કુંઠિત અને પહોળા હોય છે. દાંતથી વિવિધ પ્રકારનાં કામ કરવામાં આવે છે તેથી દાંત વિવિધ પ્રકારના હોય છે. કેટલાક કોઇ વસ્તુને તોડવામાં તેજદાર હોય છે, કેટલાક દાંતથી કોઇ ખાવાનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પદાર્થ કરડવામાં સવડ મળે છે, કેટલાક દાંતથી ભોજનની ચીજ તરત જ ચાવીને ખાય છે. ઈશ્વરે તનુમંદિરમાં કોઈ પણ અંગ નિરુપયોગી રાખ્યું ન હોવાથી જે દરેક દાંત આપણે નિષ્કાળજીથી ખોઈએ છીએ તે **દાંતના નિયત કાર્યની ખામીની અસર આખા શરીર ઉપર થયા સિવાય રહેતી નથી.** આથી દાંતની બત્રીસીમાંથી એક પણ દાંતનો નાશ થયો હોય તો તે દાંતની જગ્યાએ આપણે જેમ બને તેમ ત્વરાએ બનાવટી દાંત મુકાવી દેવો અવશ્યનો છે.

ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે ચળકતા, પાસાદાર અને મજબૂત દાંતની બત્રીસી એ કુદરતની એક અનુપમ અમૂલ્ય, અને આરોગ્ય સંરક્ષક બક્ષિસ હોવાથી, દરેક મનુષ્યે તેને પોતાનું પરમધન ગણી; આ લેખમાં સવિસ્તર વર્ણવેલ વિધિથી, તેનું નિરંતર રક્ષણ કરવાનું પોતાનું આવશ્યક કર્તવ્ય કર્મ ગણવું જોઇએ.

(૨) દાંતના ઉપયોગ

દાંતના ત્રણ આવશ્યક ઉપયોગ છે.

(૧) હોજરીમાં સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે માટે દાંત આપણા ખાદ્ય પદાર્થોને સારી પેઠે ચાવીને પચવા યોગ્ય બનાવે છે.

(૨) દાંત બોલવામાં મદદ કરે છે. માત્ર દાંતથી જ બોલાય એવા મુળાક્ષરોને આજ કારણથી દંતસ્થાની નામ આપવામાં આવ્યું છે. દાંતરહિત માણસની વાણીનું શ્રવણ મધુર અને સ્પષ્ટ હોતું નથી. વાત કરવાનો પ્રધાન ઉદ્દેશ પોતાનો મનોભાવ સ્પષ્ટતાથી પ્રગટ કરવાનો અને બીજાઓને સંતુષ્ટ કરવાનો હોય છે. જેમને દાંત હોતા નથી તે આ બન્ને લાભથી વંચીત રહે છે.

(૩) દાંતનો ત્રીજો ઉપયોગ સૌંદર્યવૃદ્ધિનો છે. દાંત પોતાની રચના અને સીધા ભરાવથી ગાલને ઉપસેલા રાખે છે. અને તેથી માણસ ખુબસુરત લાગે છે. દાંત પડી જવાથી ગાલ બેસી જાય છે અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેથી ચહેરો બેડોળ અને વિકૃત થઈ જાય છે. મનુષ્ય સર્વાંગ સુંદર હોય તો પણ જો દાંત ન હોય તો તેનું બોખું કે ખેરી ખાધેલ કે કોહતા દાંતવાળું મોહડું તેને કુરૂપ બનાવે છે. એક અમેરિકન ડાકટર કહે છે કે અન્ય શારીરિક ખામી છતાં પણ દાડમની કળી જેવા દાંતવાળી કોઈ સ્ત્રીને કુરૂપ કહી શકાય નહિ. આફ્રિકાના કહેવાતા જંગલી હબ્સી લોકોમાં એક વિચિત્ર પણ જાણવાજોગ રિવાજ એ છે કે તેઓ વહુની પસંદગી પણ ચોખ્ખા સુંદર દાંતથી કરે છે.

(૩) દાંતની રચના

માણસના મોં ઉપર તળે બે જડબાં છે. તેમાં તળેનું જડબું એક જ હાડકાનું અને ઉપરનું બે હાડકાંનું બનેલું છે. દરેક જડબાના ચોગઠાની અંદર સોળ સોળ દાંત ગોઠવાયેલા છે તેમાંના આગલા ચાર દાંત બોલવાનાં તથા ગાવાના કામમાં વપરાય છે. એ ચોકડી પછી બન્ને બાજુનો એક એક દાંત ખોરાકની નક્કર વસ્તુને કાપવાનાં કામમાં આવે છે અને ત્યાર પછીના બન્ને બાજુના પાંચ પાંચ દાંત ખોરાકને દળવા, પીસવા ને હોજરીમાં પચવાને યોગ્ય કરવાને ઉપયોગી છે. હેઠલાં જડબાંની ગોઠવણ ઉપલાને પણ લાગુ પડે છે એટલે આખી બત્રીસીમાં

(૮) દાંત બોલવામાં

(૪) કાપવામાં

(૨૦) દાઢો દળવાના કામમાં આવે છે.

માણસનાં દાંત મુખ્ય ચાર વસ્તુથી બનેલા છે. મૂળ તો દાંતના બે ભાગ છે. પેઢાની બહારનો દાંત અને પેઢાની અંદરનો. પેઢા બહારનો દાંત બે વસ્તુનો બનેલો છે. ઉપરથી તે એનેમલ Enamel જેવાં કઠણ પદાર્થથી ઢંકાયેલો છે. આ એનેમલ ઈશ્વરે એવું તો કઠણ બનાવ્યું છે કે તે **તિક્ષણમાં તિક્ષ્ણ પોલાદના શસ્ત્રથી પણ ભેદાતું નથી** બીજું પડ જે છે તે પદાર્થ હાડકું નથી પણ Ivory

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આર્ઇવરી કહેવાય છે. દાંતનો આ ગર્ભભાગ ઠેઠ મૂળ સુધી પોહોંચેલો હોય છે. એનેમલ માત્ર પેઢા સુધી જ હોય છે. પેઢાની અંદરના દાંત ઉપર એનેમલને બદલે સીમેન્ટ નામનું પાતળું પડ લાગેલું હોય છે. દાંતના ઠેઠ અંદરના ભાગમાં પોલાણ હોય છે અને એમાં પોચા ગર જેવો પદાર્થ હોય છે. એ પદાર્થ સાથે મગજના તંતુ જોડાયેલા હોય છે તેથી તેને પોષણ તથા લાગણી મળે છે. એ શીરાઓ ઠેઠ દાંતના મધ્ય ભાગ સુધી ગઈ હોય છે.

(૪) સ્વચ્છ અને સશકત દાંતનો પચનશક્તિ અને નીરોગતા સાથે સંબંધ

સામાન્ય જનસમૂહની માન્યતા એવી છે કે પચનક્રિયા પેટમાં જ શરૂ થાય છે. આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. દાંતથી અન્નની ચર્વણક્રિયા શરૂ થતાં જ **મોંમાં જ પચનક્રિયાનો પ્રારંભ થાય છે.**

જેવો ખોરાક ચાવવો શરૂ થાય છે કે તુરત તે મોંના થુંક સાથે મળવા માંડે છે અને તેમાં રસાયનિક ફેરફાર થયે જાય છે. આ રસાયનિક ફેરફાર થયેલ મિશ્રણ પેટમાં જાય છે કે તેમાં જઠર રસ ઝરપે છે અને જો મોમાં ખોરાક સારી રીતે ચવાયેલો હોય છે તો તે સહેલાઈથી પચી જાય છે.

આમ હોવાથી ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે **"સારૂ ચાવ્યું તે અડધું પંચાવ્યુ"** આરબ લોકોમાં પણ કહેવત છે કે **"જે માણસ પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવતો નથી તે પોતે જ પોતાની જીંદગીનો શત્રુ છે."**

જે જે મનુષ્યો અન્નને સારી રીતે ચાવે છે અને તેનું થુંક સાથે સારી રીતે મિશ્રણ થવા દે છે તેવા મનુષ્યો ખાધેલું અન્ન બરાબર પચી જવાથી નિરોગ રહે છે યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયા અને આરોગ્યનો ધાઢ સંબંધ છે. લાંબુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આયુષ્ય અને સારી તંદુરસ્તી ભોગવવા માટે પ્રખ્યાત થએલા તમામ પુરૂષો અન્નને સારી રીતે ચાવનારા હતા. ઇંગ્લાંડના માજી પ્રધાન ગ્લેડસ્ટનનો એક અસ્ખલિત નિયમ એ હતો કે દરેક **કોળિયાને ૪૦ ચાળીસ** વાર બરાબર ચાવ્યા સિવાય ગળે ઊતરવો નહિ. તે મહાન રાજદ્વારી પ્રસિદ્ધ પુરૂષ આ નિયમના સતત પાલનથી અગાધ માનસિક તેમજ શારીરિક પરિશ્રમ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકયો હતો એટલું જ નહિ પણ ૯૨ વર્ષનું નિરોગ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયો હતો. યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયા કેટલી આરોગ્ય અને આયુષ્યપ્રદ છે તેનું આ વિશ્વ વિખ્યાત દૃષ્ટાંત છે.

દાંતની ખામીને લીધે અગર તો ઇચ્છા કે ફરજને લીધે ખોરાક પુરેપુરો ચાવ્યા સિવાય ગળી જવાની કુટેવને લીધે મનુષ્ય અપચાના રોગનો ભોગ થઈ પડે છે અને સંખ્યાબંધ દેહ દુઃખો ભોગવે છે. જે મનુષ્યો ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાતાં નથી તે હમેશ ફીક્કા અને સુકલકડી રહે છે.

(૫) દાંત બગડવાનાં સામાન્ય કારણો

દંતવૈદ્યો કહે છે કે સેંકડે ૩૫ થી ૭૫ ટકા મનુષ્યો દાંતની એક યા બીજી ખામીથી પીડાય છે. ઇશ્વરે આપણા દાંતની બનાવટ જ એવા પ્રકારની કરી છે કે સામાન્ય સંભાળથી જીંદગીની છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે પરંતુ તમામ સુધરેલી પ્રજાઓ પોતાની અસ્વાભાવિક અને કૃત્રિમ રહેણી કરણીને લીધે દાંતના રોગથી પીડાય છે.

ડૉક્ટર **પેજ** કહે છે કે દાંત અને મોઢું સ્વચ્છ રાખવાની બેદરકારી રૂપી મુખ્ય કારણ ઉપરાંત લોકોમાં દાંતનો બિગાડ બહુ ફેલાવાનાં મારા વિચાર પ્રમાણે મુખ્યત્વે ત્રણ કારણો છે.

(૧) કસ વિનાનો અથવા ન પચે એવો ખોરાક વાપરવાથી શરીરને પોષણ મળતું નથી તે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨) મોં દાઝે તેવી ઉની વસ્તુઓ ખાવા પીવાથી.

(૩) અન્નને સારી રીતે ન ચાવવાથી.

જો મનુષ્ય, સ્વાદેન્દ્રિયને વશ ન થતાં પોતાના કુદરતી ખોરાક પર નિર્વાહ કરી સંતોષ પકડ તો તેને દાંતની ફરિયાદ કરવા કોઈ વખત પ્રસંગ પડે નહિ. **કુદરતી ખોરાક પર રહેતાં દાંતવાળાં જંગલી પ્રાણીઓ કોઇપણ પ્રકારનાં દાંતના રોગથી પીડાતાં નથી.** ગાય, બળદ, ઘોડા ભેંસ, કૂતરાં વિગેરે પ્રાણીઓના દાંત કેવા સ્વચ્છ અને મજબૂત હોય છે તે સર્વ કોઈએ જોયું હશે. જંગલી માણસોના દાંત પણ મજબૂત રહે છે. તેમના કઠણ ખોરાકથી દાંતને હમેશં જોઈતી કસરત મળતી રહેતી હોવાથી તે સ્વચ્છ અને સુદઢ રહે છે પરંતુ સુધરેલો મનુષ્ય સુધારાના વમળમાં તણાઈ **અયોગ્ય ખાનપાન ગ્રહણ કરી** પોતાના દાંત જેવા અમુલ્ય આરોગ્ય સંરક્ષક સાધનને બગાડી નાખી હાથે કરી વિવિધ પ્રકારનાં દેહ દુઃખો રૂપી આફતને આમંત્રણ કરે છે એ શોચનીય છે.

(૭) દાંતનાનાશનો પ્રારંભ કેવી રીતે થાય છે, દાંતમાં થતો સડો.

દાંતનો નાશ બે પ્રકારે શરૂ થાય છે. દાંત ઢીલા પડે છે અગર તો તેમાં સડો લાગે છે. દાંતને ચાવવારૂપી કસરત ન મળવાથી અગર તેમના પર પથરી કે મેલ બાઝવાથી તે ઢીલા પડી જાય છે. **ખાધા પછી દાંત બરાબર સાફ નહિ કરવાથી ખાધેલા ખોરાકની રજકણો દાંતની વચ્ચેની ફાટોમાં, દાંત અને પારાની વચ્ચેના ભાગોમાં અને પારાના ખાંચાઓમાં ભરાઈ રહે છે. મોંની ભીનાશ તથા ગરમીથી થોડીવાર પણ દાંતોની ફાટોમાં ખોરાક ભરાયેલો રહે છે તો તેમાં રસાયનિક ફેરફાર થઈ અનેક પ્રકારના એસીડો તથા ખરાબ હવા-પેદા થાય છે. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થઇ તુરંત દાંતને નુકશાન**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થવા માંડે છે અને સડો શરૂ કરે છે. દાંતનો સડો બેકટીરીઆનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓથી થાય છે. આ જંતુઓ ખોરાકનાં બારીક રજકણોથી પોષણ મેળવી દાંતપર ચોટી રહે છે અને દાંતની તે જગ્યાપર ખટાસ બનાવી દાંતમાં પોલાણ પાડે છે. ઉત્તરોત્તર આ પોલાણ વધતું જઈ દાંતનો નાશ થાય છે. આથી જણાશે કે ખાધા પછી અન્નનાં રજકણો મોંના કોઈ પણ ભાગમાં ભરાઇ ન રહે તેવી સાવધાનતા ન રાખવાથી દાંતના નાશનો પ્રારંભ થાય છે. દાંતમાં સડો લાગવાનાં અન્ય કારણો પણ છે (૧) ખામી ભરેલા ઉધર ભાવને લીધે દાંત જેવા જોઈએ તેવા ટકી શકતા નથી અને તેથી સડી જાય છે. (૨) ગર્ભાવસ્થામાં માતા અઘટીત ખોરાક ખાવાથી જન્મેલ છોકરાના દાંત નબળા ઉત્પન્ન થતા હોવાથી તે જલદી સડી જાય છે તેમજ પોતાના દાંતની સંભાળ રાખવાની બેદરકારીથી પણ દાંત સડી જાય છે.

(૭) જો એક વખત દાંતને સડો લાગ્યો અને તેની વખતસર સારવાર ન થાય તો મોડો વહેલો તેનો નાશ થયા વિના રહેતો નથી.

જો એક વખત દાંતનો સડો શરૂ થાય છે અને તેનો અટકાવ કરવામાં આવતો નથી તો સડો હમેશ વધતો જઈ દાંતનો નાશ થયા સિવાય રહેતો નથી. પણ તેનો પૂરેપૂરો નાશ થાય તે પહેલા તે શરીર માં ઝેરનો પ્રવેશ કરાવી ઘણાં ગંભીર પરિણામો નીપજાવે છે. આથી દાંતનો સડો શરૂઆતમાં જ શોધી કાઢવો જોઇએ. શરૂઆતમાં સડાના છિદ્રો ન્હાનાં હોવાથી કશાપણ દરદ સિવાય સડાનો અટકાવ થઇ શકે છે. સડો લાગવાની શરૂઆતમાં તેનાં કશાં પણ ચિન્હો માલમ પડતાં નથી પણ દાંતના તપાસથી સહેલાઈથી શોધી શકાય છે. તેથી દરેક બાળક તેમજ જુવાન માણસોની ઓછામાં ઓછી દર ૭ માસે દાંતની તપાસ કોઈ હોશિઆર દંત વૈદ પાસે કરાવવી જોઇએ. એક સડેલ દાંતના સંબંધમાં આવવાથી મોઢાના બીજા દાંતોને પણ સડો લાગે છે અને આ રીતે થોડી મુદતમાં બધા દાંતોને નુકશાન લાગી પડી જાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૮) સડેલા દાંતમાંથી ઉત્પન્ન થતું પરૂ લોહીમાં જવાથી થતી ખાનાખરાબી.

સડેલા દાંતના પોલાણમાં અનાજ ભરાઈ રહે છે અને તે સડે છે તેથી અવાળુ ફુલ્યા કરે છે. લોહી નીકળ્યા કરે છે અને પછી તો પેઢામાંથી ચાલુ પરૂ વહે છે. અન્નના કોળીયા સાથે સ્વાભાવિક રીતે આ પરૂ ભળે છે અને ખોરાક સાથે જ પેટમાં જાય છે તેમ અજીર્ણ અને કબજીયાત ઉત્પન્ન થાય છે. **પરૂ અથવા પરૂનાં જંતુમાંથી નીકળતું ઝેર લોહીમાં દાખલ થાય છે અને લોહીને ફીકકું પાણી જેવું બનાવે છે.** જ્યાં સુધી પરૂ લોહીમાં દાખલ થતું નથી ત્યાં સુધી ઝાઝું નુકશાન થતું નથી. પરંતુ જેવું પરૂ લોહીમાં દાખલ થવા માંડયું કે પછી બીજા અનેક દર્દો હુમલાં કરે છે. પરૂ એ વિજાતીય દ્રવ્ય હોવાથી ઝેર રૂપ છે. અજીર્ણ, લોહીનું ફીકકુ પડવું, જીવન શક્તિનું ધીમા પડવું વિગેરે પીડાઓ આ પરૂના કારખાનામાંનું પરૂ નિરંતર શરીરમાં ગળાવાને લીધે ભોગવવી પડે છે. તમામ શરીર તવાઈ જાય છે; અન્ય વ્યાધિઓ સહેલાઈથી શરીરમાં ઘર કરી શકે છે અને અકાળે મરણ નીપજાવે છે.

(૯) સડેલા દાંતોને લીધે ઉત્પન્ન થતાં પીડાકારી વ્યાધિઓ

સડેલાં દાંત હમેશાં નબળા હોય છે અને તેનાથી ખોરાક પુરેપુરો ચવાતો નથી. તેથી મંદાગ્નિનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે અને વિશેષમાં આવા દાંતમાંથી ઉત્પન થતા વિષમય પદાર્થો અધકચરા ચવાયેલા ખોરાકમાં ભળી જઈ પેટમાં જઇ અનેક વિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન કરે છે. સર્વથી વધારે જીવલેણ અને ભયંકર વ્યાધિ ક્ષય પણ સડેલા દાંતોવાળાને થાય છે. ખોરાક ચાવવામાં અશકિત તેમ જ પરૂમાંથી સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને દાંતના પોલાણમાં ભરાયેલો સડેલો ખોરાક ચાલુ ગળાવાથી નિરંતર અપચો રહી ઉત્તરોત્તર જીવનશકિત ઓછી થાય છે અને જીવનશકિત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેનામાં ઓછી હોય તેના પર ક્ષયરોગ પ્રથમ હુમલો કરે છે. એક કવિએ સડેલા દાંતોમાંથી થતા રોગો નિચે પ્રમાણે વર્ણવેલા છે.

ગઝલ

સુમિત્રો બાળકો પ્યારા, ઉરે શિક્ષા તમે માનો,
સુખી જો જીંદગી ચાહો, વદન વિશુદ્ધ રાખો તો
ખરા સન્મિત્ર જીવનનાં, તમે નિજદાંતને ગણજો
નિરામય જીંદગી રેશે, હશે મજબૂત દાંતો જો
હશે મોઢું કદી ગંદુ, બાહુ બદબો જ આવે છે
થશે તેમાં ઘણાં જંતુ, સડો દાંતે જ વળગે છે
સંધિવા સૂળનાં દરદો, હૃદયના રોગ થાએ છે
દુઃખાવો મસ્તકે શરદી, ત્વચા વ્યાધિ જણાએ છે
અતી દુઃખરુપ ભેજાંની, બિમારી થાય છે પેદા
બગડતી જીંદગી એથી, દીસે છે ઝેર સમ દુનિયા
ગળા ને નાક ગરદનની, ખરાબી કાનની થાએ
શિથિલ તો ફેફસાં બનતાં, હરાએ પ્રાણ તો ત્યારે
અજીરણ નિત્ય રહેવાથી, મહાભય જીંદગીને છે
પરિણામે જુઓ ક્ષયસમ, અહા જે પ્રાણને લે છે
ઉછરતા બાળમિત્રો સૌ, ઉરે આ બોધને માનો
સડેલા દાંતથી સઘળી, ખરાબી થાય છે જાણો
હમેશાં દાંતને ચોખ્ખા, ધરી ચીવટ તમે કરજો
વદન વિશુદ્ધ પુરુશોતમ, તમારાં દુઃખને હરજો

સડેલા દાંતોથી થતાં દેહ દુઃખો ધ્યાનમાં લેતાં દાંતને સડો કરનાર દરેક વર્તનનો ત્યાગ આરોગ્ય અને આયુષ્ય રક્ષક છે, એ સહજ સમજાય તેમ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૦) સડેલા દાંતો કઢાવી નાંખવાથી મોતનાં મુખમાંથી બચેલા દરદીઓના દૃષ્ટાંતો

મી. જીલા પોતાનાં દાંતનાં દરદો "નામના લેખમાં સડેલા દાંત કઢાવી નાંખ્યાથી દરદીઓ સાજા થયાનાં નીચેનાં દૃષ્ટાન્તો આપે છે.

(૧) એક ગૃહસ્થને અન્ન પચતું નોહતું. અનેક દવાઓ કર્યાં છતાં દુઃખ મટયું નહિ. તેના દાંતની સ્થિતિ ઘણીજ ખરાબ હતી. કેટલાક દાંત પડી ગયા હતા, કેટલાક હાલતા હતા. અને જેટલા હતા તેમાંથી પરૂ વહી પેટમાં જતું હતું **તેમના દાંત કાઢી નાંખતા જ પરૂ બંધ થયું અને સર્વ દુઃખો દવા દારૂ વિના આપોઆપ દૂર થયા**. ઉલટ એક જાણીતા વિદ્વાન અતિશય મહેનતુ અને લોકપ્રિય એવા એક ગૃહસ્થની દાંતની સ્થિતિ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જ હતી તેનાથી તેને ઝાડાનો મરજ લાગુ પડયો અને શરીર લેવાય ગયું હાર્ટ ડીસીઝનાં રોગે સખ્ત ઉથલો માર્યો. હાલતા દાંત કાઢી નાંખવા ડાકટરે સલ્લાહ આપ્યા છતાં **મારા જુના સોબતીઓને દૂર નહિ કરૂં** કહી તેમણે સડેલા દાંત પાડવા દીધા નહિ. પરિણામે તેમનું પર લોક ગમન થયું ! !

(૨) એક ગૃહસ્થ દિવસે દિવસે અશક્ત થતો જતો હતો. મુંબાઈના એક વિદ્વાન તબીબે હૃદયના સ્નાયુમાં માંસ જવાથી ચરબી વધી પડી છે એમ માની દવા કરી પણ રોગ ન મટતાં તે સંધિવાથી સપડાયો. અનેક દવાઓ નિષ્ફળ ગઈ. દાંતની ખરાબ સ્થિતિ દૂર કરતાં સર્વ દુઃખ દૂર થયાં

(૩) એક સત્તર વર્ષની યુવાન બાઈ ને સુવાવડમાં તાવ [પ્રસૂતિજ્વર] લાગુ થયો. ડાકટરે ક્ષય ધારી તે રોગની સારવાર શરૂ કીધી. દવાઓ કરવાથી બકરૂ કાઢતાં ઉંટ પેસવા માંડયું અને **બાઈ મોતના પંજામાં ફસાણી**. તેણીની એક દાઢ સડતી હતી અને તેથી ખાંચાઓમાં પરૂ ભરાયલું હતું તેમ જ ગળાની બાજુમાં એક મ્હોટી ગાંઠ થઈ હતી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દાઢ કઢાવી નાંખી દંતરોગના સર્વ ઉપચાર કરવાથી તેને સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું.

(૪) છઠ્ઠા મહિનાની સગર્ભાવસ્થામાં એક બાઈના ૨૧ સડેલા દાંત પાડવામાં આવ્યા હતા. કારણ કે તેનું મોઢું ઘણું ખરાબ હતું. આટલા દાંત પાડવા છતાં પણ તેને કે તેના બાળકને ઈજા થઈ નહોતી. બીજા દાખલામાં નવ માસ પૂરા થયા છતાં ગમે તે વખતે પ્રસવ થાય તેવી સ્થિતિમાં પણ એક બાઈનો સખત દુઃખ દેતો દાંત પાડવા છતાં તે બાઈને બીલકુલ નુકશાન થયું નહોતું.

આવા બીજા ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય એમ છે માટે દરેકે પોતાના દાંતમાં બિગાડ માલમ પડે કે તુરત તેનો યોગ્ય ઈલાજ કરવા ચૂકવું નહિ, દાંત સંબંધી કદી પણ બેદરકારી રાખવી નહિ. **"સ્વચ્છ દાંત-સારી તંદુરસ્તી"**નું સૂત્ર હમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ.

(૧૧) માણસને સડેલા દાંત દારૂના વ્યસન કરતાં પણ વધારે દુઃખદાયી છે

ડૉ. વીલ્યમ ઓસલર કહે છે કે—

શરીરના ભાગોની આરોગ્યતાના આખા વર્ગમાં મોઢાની આરોગ્યતા કરતાં, અન્ય કોઈ પણ વધારે અગત્યનું નથી. જો મને પુછાવામાં આવે કે **દારૂ કે સડેલા દાંતમાં વધારે નુકશાન કર્તા કયું છે તો હું આંચકો ખાધા વિના હિંમતથી કહીશ કે સડેલા દાંતો વધારે નુકશાન કર્તા** છે. સડેલા દાંતની તત્કાળ સારવારની અગત્યતા પ્રતિપાદન કરવા માટે અન્ય પ્રમાણની અપેક્ષા નથી.

(૧૨) દાંત પર બાઝતી પથરી

પથરી (Calculus or Tartar) એ દાંત પર ચઢતી ફુગ અથવા **દાંત પર ભેગો થવા દીધેલો કચરો** છે. થુંકનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૉલ્ટ અને ખોરાકની રજકણો ભેગી થવાથી તે પેદા થાય છે. દાંત પર થતી પથરી બે જાતની થાય છે. ૧. થુંકમાંથી થતી પથરી અને ૨. લોહીમાંથી થતી પથરી. દાઢો પર બાઝતી પથરી નીચલા આગલા દાંતો પર બાઝતી પથરી કરતાં સખ્ત હોય છે.

(૧૩) થુંકમાંથી થતી પથરી

થુંકમાંથી થતી પથરી ઘણું કરીને નીચલા, જીભની સાથે સંબંધ ધરાવનારા આગલા દાંતો અને ઉપરની દાઢોની સપાટીના અંદરના ભાગમાં એટલે કે થુંકની બે મ્હોટી નળીયોનાં મોઢાની લગભગ લગોલગ થાય છે. તે દાંતની ગરદનના ભાગ તરફથી બનવી શરૂ થાય છે અને થુંકના તાજા જથ્થાથી મજબુતાઈ પકડે છે. પારાની ઉપર અને નીચે પાળ બંધાતી હોય તેમ પથ્થરી વધે જાય છે અને જેમ જેમ પથરી વધે જાય છે તેમ તેમ પારા નીચે હડસેલાતા જાય છે. આ પાળના નીચેના ભાગમાં સૂક્ષ્મજંતુઓ અને ખોરાકનાં બારીક રજકણો ભરાઇ રહે છે અને કોહીને પથરીથી થતાં ભયંકર નુકશાનો ભોગવાવે છે.

(૧૪) પથરીથી થતાં નુકશાનો

જો તમે શરુઆતમાં જ આ પથરીને કઢાવી નહિ નાંખશો તો તેનું પરિણામ એ આવશે કે થોડા મહિનામાં આ પથરી દાંતનાં મૂળમાં એટલી બધી એકઠી થશે કે દાંતના પારાને દાંતના મૂળમાંથી છૂટા થઈ જવાની ફરજ પાડશે. પછી દાંતના પારા અને દાંતના મૂળ વચ્ચે જે જગ્યા રહેશે તેમાં સંખ્યાબંધ જંતુઓ દાખલ થશે અને તેથી Riggs Disease તેમ જ બીજાં અનેક દર્દોથી પટકાઈ પડશો કારણ કે આ જંતુઓ એક જાતનો ઊડતો પદાર્થ મોઢામાં પેદા કરે છે જે માત્ર મોઢામાં જ રહેતો નથી પણ મોઢામાંથી ગળાઈ જવાને લીધે અંદરના શરીરના ભાગોમાં જાય છે. આ પદાર્થ શરીરના જે ભાગમાં જાય છે તેને વ્યાધિગ્રસ્ત બનાવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વળી પારા છૂટા થવાને લીધે હાડકાંનો ટેકો નાશ પામે છે અને આ ટેકો નાશ પામવાને લીધે દાંત સ્વાભાવિક રીતે ઢીલા પડે છે અને કેટલાક તો પડી પણ જાય છે. આવી મોઢાની સ્થિતિને લીધે ખોરાક ચાવી શકાતો નથી. અજીર્ણનો વ્યાધિ કાયમનો સાથી થવાથી વ્યાધિઓના હુમલા ને આધીન થવું પડે છે. વળી આ જંતુઓથી પારા, ગાલ, હોઠ, જીભ, ગળું વિગેરે મોઢાંનાં ભાગોના સોજા થાય છે. તે ઉપરાંત,

(૧) પારા લાંબો વખત સુજેલા રહે છે.

(૨) દાંતની અંદરની નસો લાંબા વખત સુધી સૂઝેલી રહે છે.

(૩) દાંતના મૂળની આસપાસનો ભાગ સૂઝવાથી દાંતો ઢીલા પડી જાય છે.

(૧૫) લોહીમાંથી થતી પથરી

લોહીમાંથી થતી પથરી દાંતના પારાની નીચે ઢંકાયેલા દાંતના મૂળ પર બાઝે છે અને તેથી વધારે નુકશાનકારક છે. દાંતની અંદર ભરાઇ રહેતા ખોરાકને લીધે આ પ્રકારની પથરીનું પડ બંધાય છે.

(૧૬) દાંત પર બાઝતી પથરી દૂર કરવાના ઉપાય.

આ પથરીનું અસ્તિત્વ જણાય કે તુરત જ કુશળ દંતવૈદ્યની મદદ લેવી. જાતથી પથરી દૂર થઈ શકતી નથી. એનો ઉપાય **માત્ર એક જ છે અને તે સારી રાતે પથરી કાઢી નાંખી દાંતની સપાટીને હમેશ સ્વચ્છ રાખવાનો છે.** પથરી જેટલી નીકળી શકે તેટલી બધી કાઢી નંખાવવી. કારણ કે જેટલો કટકો બાકી રહેશે તે નવાં પથરીનાં પડ બનાવવામાં મદદ કરી નુકશાનકારક થઈ પડશે. સાધારણ રીતે જનસમાજની એવી માન્યતા છે કે દાંત પરથી પથરી કઢાવવાથી દાંતો ઢીલા થાય છે પણ ખરેખર તેમ નથી. ઘણી વખત દાંત પરથી પથરી કાઢયા બાદ દાંતો ઢીલા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માલમ પડે છે તેનું કારણ એ છે કે પથરીથી ઢંકાયેલા દાંતો જ પથરીને લીધે મૂળથીજ ઢીલા થયેલા હોય છે. જો પથરી કઢાવવાથીજ દાંતો ઢીલા થયા છે એમ માનવામાં આવે તો પણ પથરીને લીધે, નુકશાનકારક જીવજંતુઓ અને ખોરાકનાં સડેલા બારીક રજકણોથી ભરેલા, દેખાવે મજબૂત પણ રોગથી ભરેલા ગંધાતા દાંતો કરતાં થોડા હાલતા પણ સ્વચ્છ દાંતો વધારે હિતકર હોવાથી દાંતો પરથી પથરી કઢાવી નાંખવી સલાહકારક છે.

(૧૯) દાંતનો દુષ્ટ દૈત્ય "પાયોરીયા"

દાંતમાં થતાં પરૂના દુઃખને દંતવિદ્યામાં પાયોરીયા કહે છે. આ દરદ અન્ય દાંતના દરદો કરતાં હાલ સૌથી વધારે ફેલાયેલું જોવામાં આવે છે. જેમ તેનો પ્રચાર વધુ છે તેમ તેની નુકશાનકારક અસર પણ વધારે છે કારણકે સૌથી વધુ સંખ્યામાં તે દાંતનો સંહાર કરે છે (૩૦) એટલું જ નહિ પણ સામાન્ય આરોગ્ય પર પણ તેની ઘણી ઘાતક અસર થાય છે. વળી આ દરદ અન્ય અનેક વ્યાધિઓનું ઉત્પાદક છે આમ હોવાથી આ દરદ માટે ખાસ સાવચેતી રાખવી જરૂરની છે. આ દરદની એક વિલક્ષણતા એ છે કે પ્રારંભમાં તે પારખી શકાતું નથી. અજાણપણમાં દરદ આગળ વધે જ જાય અને પરિણામમાં દાંત પડાવે જ છૂટકો થાય છે. યુવાવસ્થામાં જ દાંતમાંથી પરૂ વહેવા માંડે અને દાંતોનો એક પછી એક નાશ થાય એ કેવું આફતકારક છે?

દંતશાસ્ત્રી ડૉ. હ્યુફ્લેન્ડ આ દરદની નીચે પ્રમાણે વ્યાખ્યા આપે છે. દાંત અને હાડકાના ખાડાની વચેનો ભાગ સુઝી આવે, દાંતની નીચેનો હાડકાનો ભાગ ખવાવા માંડે, દાંત ઢીલા પડે એ દરદને પાયોરીયાના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

વસ્તુતઃ આ ગંદકીથી થયેલ દર્દ (Fith disease)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે એટલે કે મોઢાંની બે દરકારીથી મોઢામાં જે ગંદકી એકઠી થાય છે તેનાથી એ દર્દ ઉત્પન્ન થાય છે

(૧૮) પાયોરીયા થવાના કારણો

દાંતમાં થતું પરૂ "પાયોરીયા" નીચલાં ચાર કારણોને લીધે થાય છે.

(૧) દાંતો જે હાડકામાં સમાયેલા છે તે હાડકામાં લોહીનો પ્રવાહ ઘણો નબળો હોય છે: કઠણ ખોરાક ન ખાવાથી હાડકાંને કસરત મળતી નથી અને લોહીનો પ્રવાહ તદ્દન મંદ પડી જવાથી આ દરદ લાગુ પડે છે. (૨) દાંતની ઉપર જે પથરી બાઝે છે તે પારા કે પેઢાં (Gums) ઉપર સોજો લાવે છે અને તેથી થોડે થોડેક પારાઓ ખવાઈ જાય છે (૩) ખવાઇ ગયેલા પારાઓની નીચે ખોરાક ભરાઇ રહી કોહી જાય છે અને પારાઓને વધારે નુકશાન થઇ પરૂ ઉત્પન્ન થાય છે. (૪) પરૂ બનાવતું જંતુ (Pyogenie Bacteria) દાખલ થવાથી પાયોરીયા ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૯ પાયોરીયાનાં ચિન્હો

પાયોરીયાનાં ચિન્હો નીચે પ્રમાણે હોય છે. (૧) દાંતની આસ-પાસ પથરી બંધાવા માંડે છે (૨) દાંતની નીચેના માંસના લોચા પર સોજો આવે છે. (૩) દાંતનાં મૂળ ખુલ્લાં માલમ પડે છે. (૪) પારાને જરા પણ દાબીએ તો અંદરથી લોહી નીકળે છે. (૫) દાંતો તેની જગ્યામાંથી બહાર નીકળવા માંડે છે. (૬) પારા રાતા થાય છે. (૭) પારા દાબવાથી દુખે છે. (:) દાંત તેના ખાંચામાંથી ઢીલા પડવા લાગે છે. (૯) દાંત અને પારા વચ્ચે મોટા મોટા ખાંચા પડે છે. (૧૦) પારા જો દાબીએ તો દાંતની આજુબાજુના ખાંચામાંથી પરૂ વહેવા માંડે છે. અને (૧૨) જીભ પર થર બાઝે છે. આ ઉપરાંત કબજીયાત અને આંતરડાંનો કહોવાટ રાતદિવસ ચાલુ રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨૦) પાયોરીયાનો વખતસર ઈલાજ ન થાય તો મોઢાનાં મોતી-કીમતી દાંતનો ભોગ આપવો પડે છે

જો પાયોરીયાની વખતસર અને બરાબર સારવાર કરવામાં આવે તો દાંત કાઢવા વગર એ દરદ સારી રીતે સારું થઈ શકે છે પરંતુ ચોકસ હદે દરદ વધી ગયા પછી દાંત કાઢ્યા સિવાય કદી પણ દરદ મટી શકતું નથી. જો આ દરદ જૂનું થાય છે તો સઘળા દાંતોની ખોપરી તોડી નાંખી તેમનો જડમૂળથી નાશ કરે છે.

માટે રોગ અને શત્રુને ઉગતા જ છેદવા જોઇએ. જો કોઈ દરદીના દાંતો સાધારણ રીતે ઠીક હોય પણ જો તેની તબિયત પાયોરીયાને લીધે ઘણી ખરાબ થઈ ગઈ હોય તો બેશક તેના સઘળા દાંતો કઢાવી નાંખી આરોગ્ય પ્રાપ્તિ કરવી ફરજીયાત હોય છે.

(૨૧) પાયોરીયાથી શરીર એટલું નિર્બળ થઇ જાય છે કે સર્વ રોગ સેહેલાઇથી હુમલો કરી શકે છે.

પાયોરીયાના દરદીનું શરીર એટલું નબળું પડી ગયેલું હોય છે કે તેને, કમી જીવનશક્તિને લીધે કોઇ પણ દરદ જલદીથી લાગુ પડી શકે છે. ખાસ કરી સૌથી વધારે નુકશાન હોજરી અને આંતરડાંને પોહોંચે છે. કારણ કે તેઓનો મોઢાં સાથે સીધો અને ગાઢ સંબંધ હોય છે. જાણીતા તબીબોનો એવો અભિપ્રાય છે કે **મનુષ્યને લાગુ પડતાં સઘળાં દર્દોમાંથી સેંકડે ૮૦ ટકા દરદો મોંઢા વાટે લાગુ પડે છે.** આ સિદ્ધાન્તનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો એ છે કે મોંઢાને સ્વચ્છ અને નિરોગી સ્થિતિમાં મુકયા પછી અનેક દર્દો આશ્ચર્યકારક રીતે દૂર થાય છે. સઘળા ઊડતા ચેપી રોગો કામજ્વર, સન્નિપાતજ્વર ક્ષય અને અનેક પ્રકારના ગરમીના રોગોનું આ દરદ કારણભૂત થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨૨) પાયોરીયાને કેવી રીતે અટકાવી શકાય ?

૧ શરીરના બીજા ભાગો માફક દાંતો અને જડબામાં જે લોહીની ગતિ હોય છે તેને સારી રીતે નીભાવી રાખવી જોઈએ. કઠણ ખોરાક ખાવાથી તે ચાવવો પડે છે અને ચાવવાથી તે ભાગમાં લોહી વધુ આવી તે ભાગને તંદુરસ્ત રાખે છે. **કઠણ ખોરાક ખાવા ઉપરાંત દરરોજ પારાઓની ચંપી** (massage) **કરવી જોઇએ.**

૨ દાંતમાં ભરાઈ રહે તેવો નરમ ખોરાક ખાવો ન જોઈએ અથવા દાંતો પર પથરી બાઝવા દેવી ન જોઇએ.

૩ દાંત બરાબર સાફ રાખવા જોઈએ કે જેથી કોઈ પણ જાતનાં જંતુઓ ત્યાં એકઠા થઈ ન શકે. દાંત બરાબર સ્વચ્છ રાખવા **માટે સવારે ઉઠીને તેમ જ રાત્રે સુતી વેળાએ બે વખત દાંતને મંજનથી ઘસી ચોખ્ખા કરવા જોઇએ.**

૪ જો દાંતો પર પથરી બાઝી હોય તો જલદીથી તે કઢાવી નાંખવી જોઇએ. પથરી કાઢી નાંખ્યાથી દાંત ઢીલા થશે તેવી ધાસ્તી રાખશો નહિ.

(૨૩) પાયોરીયા કેવી રીતે મટી શકે ?

જેમ એક શેહેરમાં રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય ત્યારે જે ઉપાય ગટર ખાતાનો ઈજનેર ગટર સાફ કરવા માટે લે છે તેવો જ ઉપાય એક દંતવૈદ્ય પાયોરીયા માટે લે છે. તે ઉપાયો નીચે પ્રમાણેના હોય છે.

(૧) જેમ એક ઈજનેર ગટરમાં ભરાયેલો કચરો કાઢી નાંખે છે તેમ દાંતના ડાક્ટરે પણ દાંત પર **બાઝેલી પથરી ખરાબ રીતે પુરેલી ચાંદી અથવા સોનાની ખોલી કાઢી નાંખવી જોઇએ** (૨) જેમ ઈજનેર કચરો કાઢયા પછી ગટરને ધોઈ નાંખી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાછો કચરો જામવા દેતો નથી તેવી જ રીતે દંત વૈદે દાંતને સાફ કર્યા પછી હમેશ તેમને સ્વચ્છ રાખવા દરદીને ચેતવણી આપવી જોઈએ.

૨૪ સ્વચ્છતા સિવાયના પાયોરીયા મટાડવાના અન્ય ઈલાજો કિંમતી ધન અને સમયનો ભોગ લઈ દાંતને ઈજા કરે છે.

પાયોરીયા મટાડવાના પેરા ૨૫ માં બતાવ્યા સિવાયના અન્ય ઉપાયો જેવા કે દાંતનાં પરૂમાંથી ચોકસ જાતની રસી બનાવી શરીરમાં દાખલ કરવાની રૂઢી (૨) ચોકસ દવાઓ પિચકારીથી લોહીમાં દાખલ કરવાની રૂઢી (૩) વિજળી મારફતે ચોકસ દવાઓ શરીરમાં દાખલ કરવાની રૂઢી વીગેરે–તદન નિષ્ફળ નીવડેલ છે. **આ રૂઢીઓની અજમાયસ કરી સકમાઈનું ધન, અમુલ્ય સમય અને કિંમતી મોઢાનાં મોતીની બરબાદી કરવી એ ડહાપણ ભરેલું નથી.**

૨૫ બાળદંત રક્ષણ–એ માતપિતાનું આવશ્યક કર્તવ્ય છે

બાળકના સુખનો મુખ્ય આધાર બાળકોની તંદુરસ્તી છે અને તેમની તંદુરસ્તીનો આધાર તેઓના દાંતો છે. માબાપોને પોતાનાં બાળકો અતિપ્રિય હોય છે છતાં આશ્ચર્ય એ છે કે જે સાધનની સંભાળથી બાળકો સુખી અને સશક્ત રહે છે તેજ દાંત રૂપી સાધનને સ્વચ્છ રાખવા–રખાવવા તેઓ જરા પણ કાળજી રાખતાં નથી. શાળાઓમાં શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને ઊંચાં શિક્ષણો, મહાન્ વિચાર, ગગનચુંબી કલ્પનાઓ, વ્યવહાર બોધ અને સર્વોચ્ચ સંસ્કાર આપવા પ્રયત્ન કરે છે પરંતુ દાંતની સામાન્ય સંભાળ રાખવા માટેનું જ્ઞાન, જેથી તેમનું સ્વાસ્થ્ય કાયમ રહી મળેલ શિક્ષણનો ઉપયોગ કરવા શક્તિ મળે છે તે વિષે તો તેમને ઘોર અંધકારમાં જ રાખે છે તે ઓછું વિસ્મયકારક નથી.

માબાપોએ નાનપણથીજ છોકરા તથા છોકરીઓને દાંત સાફ કરવાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ટેવ પાડવી જોઈએ. આ કામ માતાનું છે. બાળકોને એકવાર ટેવ પડી ગયા પછી કોઈ પણ પ્રકારની અડચણ કે અગવડ આવતી નથી અને તેઓ મોટપણમાં પણ આ ટેવને લીધે દાંતની કાળજી રાખતા થાય છે. ઘણે ભાગે એવું જોવામાં આવે છે કે **જેમને નાનપણથી દાંત સાફ કરવાની ટેવ પડી હોતી નથી તેઓ મોટા થયે દાંત તરફ ધ્યાન આપવા બેદરકાર રહે છે.**

જ્યારે દુધીયા દાંત પડી જાય છે અને સ્થાયી દાંત આવવા લાગે છે ત્યારે માતાએ પોતાનાં બાળકોના દાંત તરફ ખાસ નજર રાખવી જોઈએ. આ વખતની બે દરકારીથી સ્થાયી દાંત બેડોળ તથા વાંકાં આવે છે અને વિચિત્ર દેખાઈ કુરૂપતા આણે છે. વિશેષમાં આવા વાંકા દાંત જલદી સાફ થઈ શકતા નથી.

(૨૬) માબાપોએ નિરંતર લક્ષમાં રાખવાનાં સૂત્રો

[૧] બાળકો અવાચક પ્રાણી સમાન છે. આપણે તે અવાચક મિલકતના હિત માટે જવાબદાર છીએ. તેઓનું ભવિષ્યનું હિત, સુખ અને વિજય ઇશ્વરે આપણા હાથમાં સોંપેલો છે. **તેઓમાં દાંતની ખામી હોય તો તેઓ પૂરેપૂરાં ફતેહમંદ થઈ શકે નહિ** માટે તેમના દાંતની આપણે નિરંતર સંભાળ લેવી જોઇએ.

[૨] આપણાં બાળકોનું હિત એ દેશનું હિત છે. સારાં મજબૂત માણસોથી દેશ બળવાન થાય છે. એક વ્યક્તિ તરીકે આપણાં બાળકોને સારાં અને મજબૂત બનાવાથી, દેશની મજબૂત મનુષ્યોની સમૃદ્ધિમાં વૃદ્ધિ થશે અને આ રીતે આપણે દેશસેવા કરીશું. આ સેવા બાળકોનું દંતરક્ષણ કરી આપણે કરવી જોઇએ.

[૩] **બાળકની સઘળી શારીરિક ખામીઓમાંની મુખ્ય ખામી એ સડેલા દાંત છે.** અસ્વચ્છ મોઢું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આખા શરીરમાં ઝેર ઉત્પન કરે છે. સડેલા દાંત અને અસ્વચ્છ મોઢાથી બિચારાં નિર્દોષ બાળકોને નિશાળમાં ભણવામાં અગવડતા પડે છે તેથી તેઓ પછાત રહે છે. ભવિષ્યનો સઘળો આધાર આ બચપણમાં મળેલી કેળવણી પર છે. આપણે આપણા બાળકના ભવિષ્યના વિધાતા છીએ માટે આપણા બાળકના દાંત સડેલા હોય તો તેનો તુરત ઉપાય કરવો જોઈએ.

(૪) બાળકોનું અસ્વચ્છ મોઢું એ સર્વે શારીરિક અને માનસિક ખીલવણીમાં અટકાવ રૂપ થઈ પડે છે.

(૫) જેટલા બાળકના ગંદા દાંતો તેટલું નિશાળમાં તેનું પાછળપણું હોય છે માત્ર એ **સડેલા** દાંતો નિશાળના અભ્યાસમાં એક બાળકને છ મહિના યા તેથી વધુ પાછળ રાખે છે.

(૬) બાળકને ઉઘાડું મોઢું રાખી સુવાની ખરાબ ટેવ પડયાથી તેનું ઉપલું જડબું સાંકડુ બને છે અને આગલા દાંતો આગળ નીકળી આવવાથી દાંત અને ચેહેરો બેડોળ બને છે; માટે બાળકને **મોઢાં વાટે શ્વાસલેવાની બુરી આદત પાડવા દેવી નહિ.**

(૭) જ્યારે દુધીયા દાંતો હોય અથવા જાથુકના દાંતો આવે ત્યારે મોઢાની સ્વચ્છતા તરફ બેદરકારી બતાવાથી અનેક દરદો ને આમંત્રણ મળે છે. શરીરનો દરવાજો મોઢું છે. તેને સ્વચ્છ રાખી બાળકના આરોગ્યનું નિરંતર સંરક્ષણ કરવું જોઈએ.

(૮) બાળકોની સઘળી શારીરિક ખોડખાંપણોમાં મુખ્ય ખામી એ તે તેમના સડેલાં દાંત છે. **સઘળી શારીરિક ખામીઓ જો ભેગી કરવામાં આવે તો તેમાં દાંતની ખામી સર્વથી વધુ નુકશાન કરે છે.** બાળકોનાં દાંતની ખોડ જે શારીરિક અને માનસિક દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે તેવું દેહ દુઃખ કોઈ પણ અન્ય શારીરિક ખામી ઉત્પન્ન કરી શકતી નથી માટે માત પિતાએ જાગૃત થઈ બાળકનાં ભલા માટે આપણી પવિત્ર ફરજ બજાવવી જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૯) ન્હાનાં બાળકોમાં જો દાંતનો સડો વખતસર અટકાવવામાં આવતો નથી અગર સડેલો દાંત પાડી નાંખવામાં આવતો નથી તો એક યા વધુ દાંતોમાં સડો લાગી તે પણ પડી જાય છે અને જો આ દુધીયા દાંતો ઉપર દુર્લક્ષ રાખવામાં આવે છે તો જાથુકના દાંતોમાં પણ ખોડ આવે છે.

(૧૦) જો દાંતો સડેલા અને ગંદા હોય છે તો ખોરાક સાથે દાંતનું ઝેર હોજરીમાં જઈ આરોગ્ય ઘાતક થાય છે.

(૧૧) **બાળક માતાના પેટમાં હોય છે ત્યારથી જ દાંતોનું બંધારણ બંધાય છે.** જો સગર્ભાવસ્થામાં માતાની હાલત રોગી હશે તો બાળકના દાંત પણ નિર્બળ આવશે.

(૧૨) **મોઢું એ શરીરનો દરવાજો છે.** દાંત, જીભ અને પારાઓ ચોકીદાર છે. ચોકીદારો સશક્ત હોય તો કોઇ પણ નુકશાન કારક પદાર્થને દરવાજામાં પેસવા દે નહિ. માટે આ ચોકીદારોને મજબૂત રાખવા નિરંતર કાળજી રાખવી જોઇએ.

(૧૩) બાળક ઉમર પ્રમાણે વધવું જોઇએ, છાતી ઉમર પ્રમાણે પહોળી જોઇએ, શરીર ટટાર જોઈએ. જો બાળક બરાબર વધતું ન હોય, **તેનો રંગ ફીક્કો હોય કે તે નરમ રહેતું હોય તો બાળકનાં દાંત, ગળું અને નાક તપાસાવાવાં** જોઇએ. સડેલા દાંત, નાકના મસા અને ગળાના કાકડા એ એક તેનું મૂખ્ય કારણ છે.

(૧૪) **ન્હાનાં બાળકો પોતાના દાંતની સંભાળ લઇ શકતાં નથી.** તેઓની જીંદગીનાં પહેલાં જ પગથિયાંમાં તેઓને પોતાનો ખોરાક તે વડે ચાવવાનો છે માટે આવા અગત્યના આરોગ્ય સંરક્ષક સાધન તરફ દુર્લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ નહિ.

(૧૫) જો ન્હાનાં બાળકોના દાંત સાફ રાખવા માટે બેદરકારી રાખવામાં આવે તો તેઓના જાથુકના દાંતો વાંકા ચુંકા તેમજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખોડખાંપણ વાળા આવશે અને તે બાળક ફીક્કું, પાતળું અને માંદુ રહેશે.

(૧૬) બાળકોને દાંત સ્વચ્છ રાખવાથી થતા ફાયદા સમજાવી તેઓને દાંત કેવી રીતે સાફ રાખવા તે વારંવાર શીખવવું જોઈએ અને આપણે કેવી રીતે દાંત સાફ કરીએ છીએ તે તેમને બતાવવું જોઈએ.

[૧૭] ઉપર અને નીચે–એક બાજુથી બીજી બાજુ ઉપરના ભાગ પર અને નીચેના ભાગ પર અંદરથી અને બહારથી દાંત હમેશ સાફ કરવા જોઈએ.

(૧૮) દરરોજ સવારે, ખોરાક ખાધા પછી તરત જ અને રાત્રે સુવા ગયા અગાઉ દાંતને અવશ્ય સાફ કરવા જોઇએ.

[૧૯] બાળકોના દાંતની ખોડ જે શારીરિક અને માનસિક દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે તેટલું અને તેવું દુઃખ કોઈ પણ બીજી ખોડ ઉત્પન્ન કરી ન શકતી હોવાથી દર છ મહિને બાળકના દાંત કુશળ દંત વૈદ્ય પાસે તપાસરાવી તમામ થતી અગર થયેલી ખોડ મટાડી દેવી જોઈએ.

(૨૭) માબાપોની બેદરકારીથી ઘણાંખરાં બાળકોના દાંતમાં ખામી હોય છે.

બાળકોના દાંતની સ્થિતિ કેવી છે તે નક્કી કરવા સારૂ બારિક તપાસ કર્યો હતો તેમાં નીચેની ખામીઓ જણાઈ હતી. બધાં મળી ૨૪૦ બાળકો તપાસવામાં આવ્યાં હતાં. દાંતોની નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે દયાજનક સ્થિતિ માલમ પડી હતી. (૧) ૬થી ૭ વર્ષની અંદરનાં બાળકોના ૧૦૩૬ દાંત પૈકી ૬૦૦ દાંતો સડેલા હતા. એટલે કે લગભગ સેંકડે સાઠ ટકા દાંત સડી ગયેલ હતા. (૨) ૮થી ૧૧ વર્ષનાં બાળકોના ૧૭૮૦ દાંત તપાસ્યા હતા તેમાં ૯૦૦ દાંતો એટલે કે લગભગ અરધો અરધ દાંતો સડી ગયેલ હતા. (૩) ૧૧થી ૧૬ વર્ષનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉમરતાં બાળકોના ૨૬૧૬ દાંતો પૈકી ૧૨૦૦ દાંતો સડેલા હતા એટલે કે સેંકડે ૪૬ ટકા દાંતો સડેલા હતા.

(૨૮) દાંત જેવા અમૂલ્ય સાધનનું સંરક્ષણ શરૂથી જ કરવું યોગ્ય છે.

માણસના દાંત જ્યારે સશક્ત હોય છે ત્યારે તે તેની પરવા કરતો નથી. ડાભડામાંથી એક પછી એક મોતી ઝાંખાં પડવા માંડે છે, તેનું પાણી ઉતરી જવા માંડે છે, અને છેવટે ગૂમ થાય છે ત્યારે "રાંડયાં પછી ડહાપણ" આવ્યાની પેઠે દાંતની તે ખરી કિંમત કરી જતન કરવા પ્રયત્ન કરે છે પરંતુ એકવાર મોતીનું પાણી ઉતરી ગયું તો પછી તેને પાછો ઝળકાટ લાવી શકાતો નથી. માથાની શોભા જેમ વાળ છે, ચેહેરાની સુંદરતાની શોભા જેમ નાક છે. તેમ મોઢાની શોભા સ્વચ્છ સુંદર અને દાડમની કળી જેવા દાંત છે. **આ અતિ ઉપયોગી અને આરોગ્ય રક્ષક સાધનનું પ્રારંભથી જ રક્ષણ કરવામાં પ્રમાદ રાખવો આફતકારક છે.**

(૨૯) દાંત સ્વચ્છ રાખો. આહાર લીધા પછી અન્નનાં રજકણો દાંતમાં ભરાઇ ન રહે તેવી નિરંતર કાળજી રાખવી.

દંત રક્ષણનું મુખ્ય સૂત્ર સ્વચ્છતા છે. ખોરાક ખાધા પછી પ્રત્યેક વખતે પુષ્કળ કોગળા કરી તેમ જ દાંત ઘસી તેમાં ભરાયેલી અન્નની રજકણો કાઢી નાંખવાનો દરેક મનુષ્ય અભ્યાસ રાખે તો દંત વૈદ્યોએ બીજો ધંધો શોધવો પડે. આ નિયમના અસ્ખલિત પાલકને કોઇ દિવસ દંત વૈદ્યની મદદની જરૂર રહેતી નથી. આહાર લીધા પછી દાંત વચ્ચેની પોલાણમાં અને એવી જગ્યાએ મોંમાં ખોરાકનાં રજકણો ભરાઇ રહે છે. જો આ રજકણો મોંમાં રહે છે તો તે સ્વાભાવિક રીતે કોહી દાંતનો સડો શરૂ કરે છે.

૪-દં. દી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખાસ કરી આ સડો રાતે નિદ્રામાં વિશેષ થાય છે. આખી રાત આ રજકણો દાંતમાં ભરાયાં રહે છે અને બંધ મોંની અંદરની હુંફ અને ભીનાશથી સડવાની ક્રિયા સત્વર થાય છે. તેથી રાત્રે **સુવા જતી વખત પ્રત્યેક મનુષ્યે દાંતને સ્વચ્છ કરવાનો નિયમ રાખવો જોઇએ.**

દાંત કે દાઢ સડી તેમાં ખાડો પડેલો હોય તો તેમાં અન્નનાં રજકણો ભરાઈ રહેતાં હોવાથી ખાડો પુરી શકાય તેવો હોય તો તેને તુરત પુરાવી નાંખવો. તેમ ન થઈ શકે તો સડેલ દાંત કે દાઢ વિશેષ ઉપદ્રવ ન કરે માટે તેને કઢાવી નાંખવી અત્યંત ઉપકારક છે. દીર્ઘદૃષ્ટિ ધર્મનેતાઓએ હિંદુ ધર્મમાં ખાધા પછી મોંમાંથી અજીઠવાડ કાઢી નાંખવા આજ્ઞા કરી છે અને ઈસ્લામી ધર્મમાં પણ દરેક નિમાજ પડતી વખતે મોં સ્વચ્છ કરવા અને આ રીતે પાંચ વખત મોં ચોખ્ખું કરવા ફરમાન છે. દાંત સ્વચ્છ કરવા **માટે હમેશ ઠંડા પાણીનો જ ઉપયોગ કરવો** પરંતુ જો ગરમ પાણીની ટેવ હોય તો સેજ ગરમ પાણી વાપરવું. જો સાદા પાણીના કોગળાથી ખોરાકનાં રજકણો નીકળે નહિ તો સેજ મીઠું નાંખેલું પાણી વાપરવું.

(૩૦) અસ્વચ્છ મોઢામાં રહેતા રોગોત્પાદક પદાર્થો

અસ્વચ્છ મોઢાંમાં નિરંતર નીચેના રોગોત્પાદક પદાર્થો હોય છે.

(૧) ખાધેલા ખોરાકનાં સડેલાં રજકણોથી ભરેલાં અને ગંધાતાં દાંત વચેનાં અને દાંતમાનાં પોલાણો.

(૨) સડેલા દાંતના પરૂથી ભરેલાં અને ઝેરી જ્ઞાનતંતુઓ.

(૩) ગંદા અને પરૂથી ભરેલા પારાઓનું રોગિષ્ટ પરૂ.

(૪) અનેક દરદોનાં સૂક્ષ્મજંતુઓ. સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે આ પદાર્થો ખોરાક સાથે હોજરીમાં જાય છે અને મનુષ્યને ઉત્તરોત્તર શક્તિહિન અને રોગગ્રસ્ત કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩૧) જે દુર્ગંધી પદાર્થો માણસ પોતાની બહારની ચામડી પર કદી સહન કરી ન શકે તેજ પદાર્થો તેના અસ્વચ્છ મોઢામાં અહોર્નિશ હોય છે

ડૉ. મીલર નામનો એક દંત વૈદ્ય કહે છે કે કેટલાક લોકો જે દુર્ગંધી પદાર્થો પોતાના મોઢામાં લઇ ફરે છે તેજ દુર્ગંધી પદાર્થો પોતાની **ચામડી પર હોય તો તેમને કદી પણ તે સહન કરી શકે નહિ.** ફક્ત અજ્ઞાનને લીધે જ આ અસ્વચ્છ સ્થિતિ સહન કરે છે. ઘણા લોકોના મોઢામાંથી ઘણી બદબો નીકળે છે. દાંત પર પથરી તથા બીજી દુર્ગંધી એકઠી થઈ કોહવાટ થાય છે. દાંત પડી અગર તો સડી ગયો હોય તો તેના ખાડામાં કોહવાટ થઈ ત્યાંથી બદબો ભર્યું પરૂ નીકળે છે એ સઘળું અજાણપણમાં દંત રોગી ખમી શકે છે પરંતુ આજ ગંધાતો કોહવાટ તેના શરીરના કોઈ ભાગ પર બહાર થયો હોય તો તે તેને દૂર કર્યા સિવાય જંપીને બેસે નહિ. **મોઢામાં કાયમની આવી આરોગ્યઘાતક દુર્ગંધી રહેતી હોય અને ખોરાક સાથે ભળી પેટમાં જતી રહેતી હોય અને તંદુરસ્ત રહેવાની આશા રાખવી એ હવામાં કિલ્લા બાંધવા** બરાબર છે.

આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે આવા પ્રકારના દંત રોગીઓ વિધ વિધ પ્રકારના અન્ય ઉપચારો કરે છે, શીતળ સ્થાનો પર હવા ખાવા પણ જાય છે. અંતે નિરાશ થાય છે. તેઓના **મોઢાની ગંદી હાલત જ સર્વ રોગનું મૂળ હોય છે.** હોજરીમાં ગયેલ ખોરાકમાં ખટાશ થઈ કોહવાટ થાય છે અને અસ્વચ્છ મોઢામાં વસતાં અણદીઠ જંતુઓ આ રોગોત્પાદક સડાનું સહાયક સાધન બને છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩૨) સગર્ભાવસ્થા તેમ જ સ્તનધ્યાવસ્થામાં માતાના આહારની અસર બાળકોનાં દાંત પર થાય છે.

બાળક જ્યારે માતાના પેટમાં હોય છે ત્યારે માતા જે આહાર લઇ પોષણ મેળવે છે તે જ આહારથી બાળકનું શરીર બંધાય છે. આમ હોવાથી જો હમેલ દરમ્યાન માતા એવા પ્રકારનો આહાર લે કે જે આહાર બાળકોને તંદુરસ્ત અને મજબૂત દાંત આપવામાં હાનિ પહોંચાડે તો બાળક જન્મથી જ દાંતનો રોગ વારસામાં લઈ અવતરે છે.

બાળકોને માતાના દૂધ જેવો એકે પુષ્ટિકારક ખોરાક ન હોવાથી જ એક કવિએ પૂછ્યું છે કે "દૂધમેં દૂધ તો માઇકા ઓર દૂધ કાયકા !" જે કુદરત બાળકને જન્મ આપે છે તે જ કુદરત તેના પોષણ માટે તેની માતાના સ્તનમાં દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે. જો આ દૂધ નિર્વિકાર હોય તો બાળકને કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક હાનિ વેઠવી પડતી નથી. જે માતા ખાવાપીવાના સ્વાદને આધીન થઈ અને પોતાની રસનેન્દ્રિયને વશ ન રાખી વીકારી આહારો ખાઇ પોતાનું ધાવણ દુષિત કરે છે તે માતા પોતાના અવાચક બાળક પ્રત્યેની ગંભીર ફરજ અદા ન કરી, ઇશ્વરી આજ્ઞાનો ભંગ કરે છે. માટે દરેક માતાએ સ્વાદના ક્ષણિક સુખનો તિરસ્કાર કરી, પોતાના પ્રિય બાળકના દાંતના રક્ષણ સારૂ સાત્વિક આહાર કરી પોતાનું ધાવણ તંદુરસ્ત રાખવું જોઈએ.

(૩૩) મોઢાની અસ્વચ્છ સ્થિતિને લીધે માતા પોતાનાં દૂધ સાથે બાળકના શરીરમાં ઝેર ઘાલે છે.

માતાનું દૂધ એ જ બાળકનો ખોરાક છે અને તે જ દૂધથી બાળકનાં શરીરનાં અવયવો બંધાય છે. જો માતાનું દૂધ દૂષિત હોય તો જે દોષો તે દૂધમાં હોય તે જ દોષોનું બાળક ભોક્તા બને છે. અર્થાત્ માતાનો આહાર તે જ બાળકોનો આહાર છે. માતાના દાંતની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્થિતિ અસ્વચ્છ અને સડેલી હોય છે તો માતાનો ખોરાક જઠરમાં પ્રવેશ થયા પહેલા સડેલા દાંતોના સંપર્કથી ઝેરી થાય છે અને માતાના ઝેરી ખોરાકમાંથી બનેલું ઝેરી દૂધ બાળકના શરીરમાં જતું હોવાથી, તે અનેક રોગનું ભોગ થાય છે. આનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો એ છે કે **ધવરાવતી માતાઓના મોઢામાંના દાંતો સાફ કરાવવાથી તેમાનાં બાળકો વ્યાધિમુક્ત થઇ મરણ પામતાં બચી ગયાનો અનુભવ થયેલ** છે. જો કુદરતી જીવન ગાળી માતાઓ નિરોગ રહી બાળકોના દાંતનું સંરક્ષણ કરે તો બાળ મરણ પ્રમાણ ઘટી જાય એ નિઃસંદેહ છે.

(૩૪) દુધીયા દાંતો તરફ બેદરકારી રાખવાથી થતું નુકશાન

જડબાંની ખીલવણીનો સઘળો આધાર દુધીયા દાંતોની ખીલવણી પર રહેલો છે. દુધીયા દાંતોની સંભાળ લેવામાં આવતી નથી તો તે ગૂમાવવા પડે છે. અને આ દાંતો જવાથી ઉપલું જડબું જોઈએ તેવા પ્રમાણમાં ખીલતું નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે ખોરાક ચાવતી વખતે ઉપલા દાંતો નીચલા દાંતોની અંદર આવે છે એટલે કે ઉપલો હોઠ નીચલા હોઠની અંદર આવી જાય છે અને ચેહેરો કદરૂપો થાય છે. વાંકા ચૂંકા દાંતો ઉગતા અટકાવવા સારૂ અને ચેહેરાની યોગ્ય ખીલવણી માટે દૂધીયા દાંતોની સંભાળ આવશ્યક છે.

(૩૫) દુધીયા દાંતોની સંભાળ

(લેખક—રા. ફેખશરુ દોરાબજી જીલા.)

સ.—દૂધીયા દાંત કોને કહેવા ?

જ.—તેઓ શરૂઆતના દાંતો છે .અને તેઓ ચોથે મહિનેથી બીજા વર્ષ સુધીમાં આવે છે.

સ.—તેઓ કયાં સૂધી ટકવા જોઇયે ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ.—૬ઠ્ઠા અને ૧૨મા વર્ષની વચ્ચે કુદરતી રીતે એ પડી જાય ત્યાં સુધી.

સ.—શું તેઓ **અગત્યના** છે?

જ.—હા તેઓને સાચવવા માટે કશી બી કચાશ કરવી ન જોઇએ.

સ.—શા માટે તેઓ અગત્યના છે?

જ.—કારણ કે બાળકને પોતાની શરુઆતની ખીલતી હાલતમાં પોતાનો ખોરાક ચાવવાને અગત્યના છે. કારણ કે સર્વે દૂધીયા દાંતો છ વર્ષ સૂધી અગત્યના છે. અને તેમાંના થોડાક બાળકની જીંદગીનાં દસ વર્ષ સૂધી અગત્યના છે.

સ.-શું તેઓ જાથુકના દાંતો જેટલા અગત્યના છે?

જ.-હા શરીર સુખકારીમાં યા તો દરદમાં બાળકનાં શરીર અને ભેજાની ખીલવણી તેમ જ બંધારણ ઉપર તેઓ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

સ.—તંદુરસ્ત બાળકોમાં દાંત આવવાના સાધારણ ચિન્હો શું શું છે?

જ.—(ક) થુંકનું વધારે પ્રમાણમાં વહેવું. (ખ) મોંઢામાં આંગળું યા કાંઈ સખત ચીજ મૂકી તે કરડવાની ઈચ્છા થવી. (ગ) પારાનું સુઝી આવવું અને ગાંઠનું નીકળી આવવું [ઘ] ખજવાત થવી અને ઊંઘની બેચેની [ચ] વારંવાર ધીમો તાવ [છ] નિયમિત ભૂખનો ઘટાડો [જ] કેટલીક વેળા ઝાડા થવા

સ.—આવી હાલત કયાં સુધી રહે?

જ.—ઘણું કરીને જ્યારે દાંતો પારામાંથી ફૂટતા હોય ત્યારે ત્રણ ચાર દિવસ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ.—દાંત ફૂટતી વેળા થતાં કહેવાતાં દરદો શું ફૂટતાં દાંતોને આભારી છે ?

જ.—નહિ, બાળપણમાં થતો પાચનક્રિયાનો બિગાડો ખરાબ ખોરાક અને શરીર થંડું થઇ જવાને આભારી છે.

સ.—દાંત ફૂટવામાં શું સવડતા કરી આપવી જોઈએ ?

જ.—બાળકને રૂચતો ખોરાક અને ઉકાળેલું થંડું પાણી છૂટથી આપો. વળી સખત સુકી રોટલીની પોપડી પણ આપો.

સ.—શું દાંત ફૂટતી વેળાની તકલીફમાં પારા ચીરાવા મદદકર્તા થઈ પડે છે ?

જ.—કોઈ વખતે કદાચ, પણ ઘાને સ્વચ્છ રાખવા માટે ઘટતી કાળજી લેવાવી જોઈએ અને તેમ કરી ચીરાવા પછી થતા ચેપને અટકાવવો જોઈએ.

સ.—દૂધીયા દાંતો ક્યારે ફૂટવા માંડે છે ?

જ.—આપણા હિંદના બાળકોનાં દાંતો ઘણું કરીને નીચે આપેલા કોષ્ટક પ્રમાણે ફૂટે છે. છોકરીઓનાં દાંતો છોકરાઓના દાંતો કરતાં ત્રીસ દિવસ પહેલા દેખાવા માંડે છે.

૪ સામેના ચપટા ધારવાળા—કાપનારા—દાંતો આસરે ૬થી ૮ મે મહિને આવે છે.

૪ આજુબાજુના ચપટા ધારવાળા—કાપનારા—દાંતો આસરે ૭થી ૯મે મહિને આવે છે.

૪ આગલી પહેલી દાઢો આસરે ૧૨ થી ૧૬ મહિને આવે છે.

૪ આગલા અણીયાળા સૂર્વા દાંતો આસરે ૧૬ થી ૨૨ મે મહિને આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪ પાછલી દાઢો આસરે ૨૧ થી ૩૬ મે મહિને આવે છે.

સ.—દૂધીયા દાંતો જાળવવા શું કરવું જોઇએ ?

જ.—[ક] બાળકને જૂદી જૂદી જાતના ખોરાક આપો કે જેમાંથી કુદરતી ક્ષાર અને શકિત મેળવી શકાય.

[ખ] બાળકને એવો ખોરાક આપો કે જેનાથી દાંત સાફ થઇ શકે [ગ] બાળકને સર્વે ખોરાક બરાબર રીતે ચાવીને ખાતાં શીખવો [ઘ] મોઢું સ્વચ્છ રાખો [ચ] વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી બે વાર દાંતની તપાસ અને સારવાર થવી જોઇએ. [છ] બાળકને પુરતી આસાએશ, અને ઊંઘ તાજી હવા તેમજ આનંદી રમત આપો.

સ.—કુદરતી ક્ષાર અને શક્તિ આપનારા કયા ખોરાકો છે?

જ.—દૂધ અને તેમાંથી બનેલા બીજા પદાર્થો લીલી તરકારી –ખાસ કરીને લીલાં પાંદડાવાળી–ફ્રુટ, આખા અનાજમાંથી બનાવેલી રોટલી અને કઠોળ.

સ.—દાંતો મજબૂત રાખવા માટે આ ખોરાક શા માટે જરૂરનો છે?

જ.—દાંતોને તેઓનો પૂરતો ખોરાકનો જથ્થો ન મળવાથી તેઓ ભૂખે મરે છે અને તેથી પોષણ ન મળવાથી દુઃખ દરદોના ભોગ થઈ પડે છે.

સ.—દાંતોને કયા ખોરાક સાફ રાખે છે ?

જ.–ફ્રુટ, કાચી તરકારી અને જાડો સખત ખોરાક જેવો કે સુકકી શેકેલી રોટલી અને આખા અનાજમાંથી બનાવેલી રોટલી.

સ.—ફ્રુટથી દાંત સાફ કરવા–ઝટતી અસર લાવવા માટે તે કયારે ખાવું જોઇએ ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ.—ખાણું ખાવા બાદ

સ.—શા માટે યોગ્ય ચાવન જરૂરનું છે ?

જ.— બે કારણોને લીધેઃ-[ક] દાંત અને તેનાં મદદનીશ તત્વો સાથે શરીરનું સંતોષકારક પોષણ ખોરાકની યોગ્ય હજમીયાત ઉપર આધાર રાખે છે. અને ખોરાકની સંપૂર્ણ હજમીયાત જ્યારે ખોરાક બરાબર રીતે ચવાય છે ત્યારે માત્ર થાય છે [ખ] દાંત અને તેના બંધારણવાળાં તત્વોની સુખાકારી અને બંધારણ માટે કસરતની જરૂર છે અને કસરત મેળવવાની ઉત્તમ રીત તેઓનો ચાલુ વપરાસ છે.

સ.—બાળકને પોતાનો ખોરાક ચાવીને ખાતા કેમ શીખવી શકાય ?

જ.— [ક] માબાપોએ પોતે તેમ કરી પોતાનાં બાળકોને ધડો આપવો જોઇએ.

[ખ] બાળકના દાંત ફુટવા શરૂ થાય ત્યારથી જ બાળકને આટામાંથી બનેલી રોટલીની સખત સુક્કી પોપડીઓ આપવી જોઈએ તેથી સખત ખોરાક ઉપર જડબાનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ પડશે. [ગ] ખોરાકનો પહેલોજ કોળીઓ ખવાડતાં ધીમે ધીમે ખવડાવી ચખાડવો જોઇએ. કઠોળ અને રોટલી સારી રીતે પાચન થઇ શકે તે માટે સંપૂર્ણ રીતે ચાવવાં જોઇએ [ઘ] ધવડાવવાની આદત છોડયા પછી બાળકને નરમ અથવા નરમ કીધેલો ખોરાક આપશો નહિ [ચ] પહેલી દુધીયા દાઢ ફુટવા માંડે કે તરત જ દરરોજ ઓછામાં ઓછી એક વખત ખાણાં સાથે શેકેલી રોટલી [માખણ લગાડેલી] આપવી જોઇએ [છ] ઉતાવળે ખાવાથી યોગ્ય પાચન અને હજમીયાત થતી નથી. બાળકને ખાણું ખાતાં ઓછામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓછી વીસ મિનીટ લગાડો [જ] સાધારણપણે તેઓનું બાળક ખોરાક બરાબર રીતે ચાવીને ખાય છે કે નહિ તેની હમેશા સાવચેતી રાખવી જોઇએ. ઉછરતાં બાળકની તંદુરસ્તી અને ખીલવણી માટે યોગ્ય રીતે ચવાયલા, હજમ થઈ શકે તેવા ખોરાક કરતાં વધુ અગત્યનું કાંઇ નથી. આ સર્વે ક્રિયાઓમાં યોગ્ય ચાવન વધુ મદદરૂપ છે.

સઃ—શું ખોરાક ચાવતી વેળા બંને જડબાંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ ?

જઃ—હા તેમ કરવાથી માથાની બંને બાજુની સરખી ખીલવણી થવામાં મદદ કરે છે.

સ.—શું દરરોજ મોઢું અને દાંત સાફ કરવાનું અવશ્ય છે?

જ.—હા. જો મોઢું સાફ રાખવામાં ન આવે તો દાંત પારા અને સામાન્ય તંદુરસ્તીને નુકશાનકર્તા છે. અસ્વચ્છ મોઢું એક શ્રાપ સમાન છે.

સઃ—બાળકનું મોઢું કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખી શકાય ?

જઃ—બાળકનું મોઢું જ્યાં સુધી દૂધીયા દાંતો ફુટે ત્યાં સુધી એમ જ રહેવા દેવું. ધવડાવવાની હાલત દરમ્યાન માતાની છાતી થંડા ઉકાળેલા પાણીથી સાફ કરવી જોઇએ.

સં—ફુટતાં દાંતો કેવી રીતે સાફ થઇ શકે ?

જ.—એક મલમલનો યા રૂનો સ્વચ્છ ટુકડો માતાની આંગળી ઉપર લપેટી નીમકના પાણીમાં બોળી મોઢું અંદરથી ધોઇ નાંખવું જોઇએ અને પહેલાં થોડાક ફુટતા દાંતો સાફ કરવા જોઇએ. નિયમિત નીમકનું મિશ્રણ એક ગ્લાસ ઉકાળેલા થંડા પાણીમાં અરધી ચમચી નીમક નાખી બનાવવું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ.—દાંતો કેટલી વખત સાફ કરવા જોઇએ ?

જ.—દરેક ખાણા બાદ

સ.—દાંતો સિવાય બીજા ભાગો પણ સાફ કરવા જરૂરના છે ?

જ.—હા, પારા, મોઢાંનું તાળવું, જીભ અને ગાલની તેમજ હોઠની અંદરની બાજુ.

સ.—દાંતનું બ્રશ વાપરવું ક્યારથી શરૂ કરવું ?

જ.—જેવા પહેલા આઠ દાંતો ફુટવા માંડે કે તરત જ મલમલ યા રૂના કટકાથી સાફ કરના આગમ જ એક ઘણું જ ન્હાનું અને નરમ રેસાવાળું દાંતનું બ્રસ વાપરવું જોઇએ.

સઃ— બ્રશની સાથે કયું દાંતનું મંજન વાપરવું ?

જઃ— નિયમીત નીમકના પાણીનું મિશ્રણ બે વર્ષની ઉમ્મર સુધી વાપરવું પછી જો ગમે તો કોઈ પણ ઔષધ વિનાનુ દંત મંજન વાપરવું.

સઃ— ન્હાના બ્રશથી મોઢું અને દાંતો ક્યારે સાફ થઈ શકે ?

જઃ— જ્યારે વીસેવીસ દૂધીયા દાંતો પોતાની જગ્યાએ ફુટે ત્યારે

સઃ— દાંતોને કેવી રીતે બ્રશ કરવા ?

જઃ—(ક) દાંત અને પારાને બ્રશ કરવાની સારી ત્રણ રીતો છે. દૂધીયા દાંતો બ્રશ કરવા માટે-ગોળાકારમાં ઝટકા મારવાની રીત અસરકારક અને જલદીથી શીખી શકાય એમ છે (ખ) દાંત અને પારાને ગોળાકારમાં ઝટકાથી બ્રશ કરવા માટે બ્રશને ગાલની અંદરની બાજુએ તેના વાળના રેસા દાંત સાથે લગાડી મૂકો. દાંતો બીડી દો અને પછી ઝડપી નરમ ઝટકાથી ગોળ ગોળ ફરતી રીતે ગાલ તેમજ ઉપલા અને નીચલા દાંતોની હોઠની બાજુએ બ્રશ કરો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ગ) દાંતની ચાવવાની સપાટી અંદર અને બહાર તેમ જ આજુબાજુ બ્રશ કરવી જોઈએ. જીભને પણ બે યા ત્રણ નરમ ઝટકાથી બ્રશ કરો (ઘ) દાંત બ્રશ કરવાની એક બીજી સારી રીત ફરતો ઝટકો આપવાની ગણાય છે. આ રીતથી દાંતો અને પારા બ્રશ કરવા માટે (ઉપલા દાંતો માટે) ગાલ અને પારાની વચ્ચે દાંતના બ્રશનાં રેસાઓના છેડા ઉપર મૂકો; બ્રશના રેસાઓ પારા અને દાંતો પરથી તે કાપવાની સપાટી સુધી પારા તરફ લાવો. નીચલા દાંતો માટે ઉલટું કરો અને બ્રશ કરો (ચ) આ રૂઢીથી સઘળા દાંતોની ગાલની બાજુ અને પાછલા દાંતોની જીભની બાજુ બ્રશ થાય છે (છ) ઉપલા આગલા દાંતો અંદરની બાજુથી બ્રશ કરવા માટે મોઢાના તાળવા પર અને નીચલા દાંતો માટે મોઢાનાં નીચલા ભાગ ઉપર બ્રશના રેસાઓ મૂકો અને પારા તેમ જ દાંતપર બહાર બ્રશ ફેરવો (જ) દાંતની ચાવવાની સપાટી અંદરની અને બહારની તેમ જ આજુબાજુથી બ્રશના ઝાટકાથી બ્રશ કરો (ઝ) દાંત બ્રશ કરતી વેળા બ્રશને વારંવાર સ્વચ્છ પાણીમાં બોળો (ટ) બ્રશના બે યા ત્રણ નરમ ઝટકાથી જીભને બ્રશ કરો.

સ.—દાંતો ક્યારે બ્રશ કરવા

જ.—દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે વખત બબ્બે મીનીટ સુધી બ્રશ કરવા

(ક) નાસ્તો ખાવા આગમજ અને બની શકે તો ખાવા બાદ પણ (ખ) બીછાને જવા આગમજ પારા અને દાંત બ્રશ કરો. પાછલી દાઢોની બધી બાજુએ બ્રશ ફેરવવાની સાવચેતી રાખશો.

સ.—દાંતનું બ્રશ કેવું વાપરશો.

જ.—બાળકને માટે નાનું એક હારના રેસાવાળું, બે વર્ષના બાળક મ.ટે ન્હાનું બ્રશ, બ્રશનો ઉપરનો ભાગ ૧૧ ઇંચથી વધુ નહિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જોઇએ. વાળના રેસાઓનો તે જથ્થો થોડે થોડે અંતરે હોવો જોઇએ અને તે મધ્યમસરના કઠણ હોવા જોઈએ.

સ.—શા માટે દરેક માણસનું જુદું બ્રશ જોઈએ.

જ.—જો બીજા માણસનું વપરાયેલું બ્રશ વાપરવામાં આવે તો ચેપ લાગી દરદો થવાનો સંભવ છે.

સ—દાંતના બ્રશની કેવી રીતે સંભાળ લેવી.

જ.—બ્રશનો ઉપયોગ કર્યા બાદ તેને સારી રીતે ધોઈ નાખવું અને રેસા પર નીમક લગાડી તડકામાં ખુલ્લી હવામાં સુકાવા ટાંગી રાખવું. અસ્વચ્છ દાંતનું બ્રશ નુકશાન કર્તા છે.

સ.-બાળકને પોતાના દાંતો બ્રશ કરતાં કયારથી શીખવવું.

જ.—જેમ બને તેમ જલ્દીથી તેને દાંતના બ્રશનો ઉપયોગ કરતા શીખવો. બે વર્ષની ઉમરે શરૂ કરવું કાંઈ ઘણું જલદી નથી.

સઃ—માબાપોએ કયાંસુધી બાળકના મોઢાંની સંભાળ લેવી જોઈએ.

જઃ—જયાં સુધી બાળક સારી રીતે દાંતના બ્રશનો ઉપયોગ કરતાં શીખી શકે ત્યાં સુધી.

સઃ—શું જ્યારે બાળક પોતાના દાંતની દરરોજ સારી રીતે સંભાળ લેતા શીખે કે માબાપોએ દેખરેખ રાખવાનું છોડી દેવું?

જઃ—નહિ. કારણ કે દેખરેખ વગર ઘણા બાળકો બે દરકાર બની સંભાળ લેતા નથી.

સઃ—પહેલવેલું બાળકને દાંતના ડોકટર પાસે કયારે લઈ જવું?

જ.—બે અને ત્રણ વર્ષની ઉમ્મરની વચમાં. જો દાંતપર કદાચ કાળા ડાઘ પડયા હોય તો તેથી જલદી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ.—બાળકના દાંતો દાંતના ડોક્ટર પાસે કેટલી વેળા તપાસાવા જોઇએ?

જ.—ઓછામાં ઓછા દર છ મહિને. આ એક ઘણી સારી રીત છે. કારણ કે કોઇ પણ જાતનાં ન્હાનાં છિદ્રો જલ્દીથી પુરી શકાય છે.

સ.–શું દુધીઆ દાંતોમાં છિદ્રો પડવાં સાધારણ છે.

જ.—હા ઘણા જ.

સ.—દાંતમાં 'કેરીઝ' [Caries]નું દરદ થાય છે તે શું છે?

જ.—દાંતમાં સડો પાડી નુકશાન કરતું એક જાતનું દરદ છે.

સ.—દાંતમાં 'કેરીઝ'થી શું થાય છે?

જ.—દાંતની ઢંકાયેલી સપાટી પર ખોરાકનાં જે બારીક તત્ત્વો વળગી રહે છે અને જ્યાં જતુંઓ પથરીથી ઢંકાયેલા છે, ત્યાં તેઓ તેની પર અસર કરી તેજાબ બનાવે છે કે જે દાંતના બંધારણને નુકશાન કરે છે.

સ.—શું સઘળા દાંતોમાં 'કેરીઝ'નું દરદ થવું સંભવિત છે?

જ.—નહિ. જે દાંતો ઉત્તમ બંધારણથી મજબૂત બંધાયેલા છે, અને જોઈતાં તત્ત્વોવાળા ખોરાકથી પોષાયેલાં છે, તેઓ ઘણું કરીને આ દરદને અટકાવે છે.

સ.—દુધીઆ દાંતમાં થતું 'કેરીઝ'નું દરદ પુરી શકાય કે?

જ.—દરેક છિદ્ર તરત પુરી નંખાવવું ઘણું જરુરતું છે.

સ.—જો દુધીઆ દાંતોમાં છિદ્ર પુરવામાં ન આવે તો શું થાય?

જ.—(ક) દાંત દુઃખે છે. (ખ) દાંતનો મધ્ય ભાગ મરી જાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે (ગ) દાંતના મૂળમાં પરુથી ભરેલું ગુમડું થાય છે (ઘ) ખોરાક ચાવવા માટે દાંત નકામો થઈ પડે છે. (ચ) બાળકની તંદુરસ્તી ભયમાં આવી પડે છે (છ) જડબાની ખીલવણીમાં અટકાવ થાય છે [જ] સડેલા મૂળીઆં નુકશાન કરે છે [ઝ] જાથુકનાં દાંત ફુટવામાં હેરાનગતી થાય છે [ટ] ઘણી વેળા જાથુકનાં દાંતો વાંકાચુંકા આવે છે.

સ.—દાંતનું દરદ ગંભીર ક્યારે જાણવું ?

જ.—હા. ઘણું મોટું છિદ્ર પડેલું હોય, દાંતનો મધ્યભાગ પડવાની અણીપર હોય અને દાંતમાં પરૂ થઈ ચુક્યું હોય ત્યારે આ નિસાનીઓ દાંતના ગંભીર દરદની ચેતવણી સમાન છે.

સ.—પરૂ થયેલો દાંત શા માટે તંદુરસ્તીને નુકશાન કર્તા છે ?

જ.—કારણ કે પરૂમાંનો ચેપ લોહીના ઝરાઓમાં જાય છે અને ત્યાંથી શરીરના બીજા ભાગોમાં પ્રવેશ કરે છે. કે જ્યાં જંતુઓ એકઠા થાય છે. અને શરીર રચનામાં દરદ ફેલાવે છે.

સ.—મોઢાંમાં હદ ઉપરાંત સડેલો દાંત રાખવો સલાહકારક છે ?

જ.—નહિ તેને કાઢી નંખાવી સામાન્ય તંદુરસ્તીને થતાં નુકશાનનો અટકાવ કરવો એ વધારે સારૂં છે.

સ.—છિદ્રો ક્યા રોગના જંતુઓને વાસો કરી આપે છે ?

જ.—હો. ખાસ કરી ન્યુમોનિઆ, ગોવરૂ, ભેજાનો તાવ અને ડીપથીરીઆનાં જતુંઓને.

સ.—ખોરાક હજમ કરવામાં છિદ્રો વાળા દાંતો શું અસર કરે છે ?

જ.—કોઈ પણ બાળક તૂટેલાં દાંતોથી પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવી શકતું નથી. ચવાયેલો ખોરાક બરાબર હજમ થતો યા પચી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકતો નથી. અને તેથી બાળક પુરતા પોષણ વિના રીબાય છે. અને વળી પાચનક્રિયામાં બિગાડો થાય છે.

સ.—શું દાંતમાં ભરાઈ રહેતો ખોરાક નુકશાનકર્તા છે?

જ— તે પારાને નુકશાન કરે છે અને દાંતમાં છિદ્રો પાડવામાં મદદ કરે છે.

સઃ— દાંત પર લીલા, કાળા અને પીળા ડાઘોનો કાંઈ અર્થ ખરો કે?

જઃ— હા. જ્યારે દાંત સ્વચ્છ રાખવામાં આવતા નથી અને બેદરકારી બતાવવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ પર ડાઘા પડવા માંડે છે. જેથી સડો લાગવો શરુ થાય છે.

સઃ— શું અંગુઠો યા આંગળી ચૂસવાથી દાંતને નુકશાન થાય છે?

જઃ— હા. એ બંને દાંતને વાંકાચૂંકાં બનાવી ચહેરાને બદસુરત બનાવે છે.

સઃ—મોઢાં વાટે દમ લેવાથી દાંતને નુકશાન પહોંચે છે?

જઃ-- તેથી જડબાં સંકોચાઈ જાય છે અને દાંત વાંકાચુંકા આવે છે.

સઃ— બાળકને ચૂસણી આપવી સારી છે?

જઃ— નહિ. તેમ કરવાથી મોઢાનો આગલો ભાગ ચપટો થઈ જાય છે.

સઃ— શા માટે વાંકાચુંકા દાંત વિક્કારવામાં આવે છે?

જઃ— (ક) તે બરાબર કામ આપતા નથી (ખ) તે સ્વચ્છ રાખવા મુશ્કેલ થઇ પડે છે. (ગ) તે જલદી દરદને વશ થઇ જાય છે (ઘ) તે કદરૂપા લાગે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સઃ— એક દાંતનો દાક્તર બાળકના દુધીઆ દાંત સ્વચ્છ રાખવામાં કેવી રીતે મદદગાર થઈ પડે ?

જઃ— (ક) ઓછામાં ઓછા દર છ છ મહિને બારિક તપાસ કરવાથી (ખ) બાળકોને દાંતો કેવી રીતે બ્રશ કરવા તે શીખવવાથી અને રોજીંદી ઘટતી માવજત લેવાની અગત્યતા મન પર ઠસાવવાથી. (ગ) થોડે થોડે વખતે દાંતો સાફ કરવાથી. (ઘ) દાંતની સપાટી પર જ્યાં સડો માલમ પડતો હોય ત્યાં અટકાવરૂપ દાંત પુરવાથી યા દવા મુકવાથી. (ચ) દાંતના છિદ્રોમાં પુષ્ટિકારક પુરણ આપવાથી (છ) બાળકને ઘટતો જ ખોરાક ખાવાને સમજાવવાથી.

સ.—આસાએશ અને ઊંઘ દાંત સંગીન રાખવામાં શું મદદ કરે છે ?

જ.—તેઓ શરીરનું ઘટતું કામ કરવા માટે ઘણા અગત્યના છે. આસાયશ અને ઊંઘ વિના શરીર અને મગજ નુકશાનીથી નીરાળુ રહી શકતું નથી. અને દાંત તેમજ તેના મદદનીશ તત્વોની અને શરીરના બીજા અવયવોની જીંદગી ભયમાં આવી પડે છે.

સ.—દાંતની રચના માટે શું તાજી હવા જરૂરની છે ?

જ.—હા. તે લોહીને ચોકખું કરી ઓકસીજનનો ખોરાક પુરો પાડે છે. જેવી રીતે શરીરના બીજા ભાગને તે જરૂરની છે તેવી જ રીતે દાંતની રચના માટે પણ જરૂરની છે.

સ.—બાળકોની સુખાકારી માટે આનંદી રમત ગમતો શું ભાગ ભજવે છે ?

જ.—તે ઘણો સારો ભાગ ભજવે છે. તેનો અસ્વિકાર થઈ શકતો નથી. જેવી રીતે તંદુરસ્તી માટે ખોરાક અને તેને લગતા નિયમો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અગત્યના છે તેટલી જ અગત્યના તેની રમત વેળાના આનંદી વિચારો છે.

(૩૬) સાદું અને સસ્તુ દંતમંજન

દાંત સાફ રાખવા માટે વિશેષ ખર્ચ પડતું નથી. દાંતને સ્વચ્છ રાખવા દંતમંજનની ખાસ જરૂર નથી. સાદું સરસ અને સસ્તુ સાધન તો **બાવળનું વડનું કે બોરસલીનું** દાતણ ઉત્તમ છે. તે લીલું અને ચીકણા રસવાળું હોવાથી અને તેના રેસાઓના કુણા કુચાઓ થઈ શકતા હોવાથી તે ઉત્તમ બ્રશ કરતાં પણ વિશેષ અનુકુળ હોય છે. વળી તે સોંઘુ હોવાથી પીંછી પાઉડર કરતાં પણ ચઢિયાતું છે.

દાતણ એ મીનીટ ચાવીને ફેંકી દેવું તેનું નામ દાતણ કર્યું ન કહેવાય. **આ ક્રિયામાં દરરોજ વીસથી પચીસ મીનીટ ગાળવી જોઇએ.** દાંત ઘસવાના પણ નિયમ છે. ઉપલા દાંત સાફ કરતી વખતે અવાળાં તરફથી શરૂ કરીને, નીચેની બાજુ સુધી ઘસવા જોઈએ અને નીચેના દાંત ઘસતી વખતે અવાળાં તરફથી ઘસતાં ઘસતાં ઉપરની બાજુ સુધી ઘસવા જોઇએ, **ખાસ લક્ષમાં રાખવાનું** એ છે કે **અવાળાં ઉપર જતાં ન રહે તેમ દાંત ઘસવા જોઇએ.** દાંતને અંદર તેમ જ બહાર તથા વચ્ચેથી એમ દરેક જગ્યાએથી ઘસવા જોઈએ. આ પ્રમાણે ઘસવાથી દાંત સહેજે સાફ થઈ જાય છે.

જેને આવા સાદા અને સસ્તા સાધનથી સંતોષ ન થતો હોય અને દંતમંજનની ખાસ જરૂરજ લાગતી હોય તેને માટે સોંઘામાં સોંઘું સહજ પ્રાપ્ય અને સૌથી વધારે નિર્દોષ દંત મંજન દળેલું મીઠું **અને ઝીણા કપરછન કરેલો કોયલાનો ભુકો છે.** કોયલામાં દાંતમાં ભરાયેલો કોહવાટ કાઢી નાખવાનો ગુણ છે અને મીઠું પણ દાંતને ફાયદાકારક છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધોયેલા ચાક (Pecipitated Chalk) થી તેમજ સ્વચ્છ માટીથી પણ દાંત સાફ થઈ શકે છે. બજારમાં મળતાં મોંઘા દાંત અને નુકશાન કારક પેસ્ટ પાઉડરો કરતાં ઘેર બનાવેલાં ઉપલાં સાદાં અને સસ્તાં મંજનો વધુ ફાયદાકારક હોય છે.

દંતમંજનોની પસંદગી કરતી વખતે એક બાબત ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ. કેટલાંક મંજનોની બનાવટમાં તેજાબો અને બીજા એવા પ્રકારના પદાર્થો હોય છે કે જે દાંતને નુકશાન કરે છે. દંતમંજન દાંતને તુરત સાફ કરી નાંખવાનો દાવો કરે છે તે સૌથી વધારે નુકશાનકારક હોય છે. આમ હોવાથી આવાં ખરચાળ અને નુકશાનકારક દંતમંજનોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.*

(૩૭) દાંતને કઠણ ખોરાક પુષ્કળ ચાવીને હંમેશ કસરત આપવી જોઇએ

ઈશ્વરે; દાંત ચવાણું; ચાવવાને માટે જ આપ્યા છે. જો તેનો ચાવવામાં ઉપયોગ કરવાનું ફરજીયાત ન હત તો પરમેશ્વર કે જેણે મનુષ્ય શરીરમાં કાંઈપણ નિરૂપયોગી ઉત્પન્ન કર્યું નથી તે દાંતને પણ ઉત્પન્ન કરત નહિ.

કસરત ન કરવાથી જે માણસનું શરીર નરમ અને ઢીલું રહે છે અને કસરત કરનારનું બળવાન અને સખત રહે છે તેમ જો દાંતને ચાવવાની કસરત મળતી નથી તો દાંત પણ ધીરે ધીરે નબળા પડતા જાય છે અને જેમ વગર વપરાતા લોઢા પર વહેલો કાટ ચઢે છે તેમ ઓછા વપરાતા દાંત પણ મેલા તથા નબળા થઈ જાય છે.

આમ હોવાથી જેમ સારી પચનક્રિયા થવા માટે અન્નને ખૂબ

*સરસ મંજન છે, મીઠું ને માયુ છે. (માયફળ) બે.રસલીના પાંદડાં સુકવી પાવડર ઘસવાથી પાયોરીયા મટે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાવવાની જરૂર છે તેમ દાંતને પણ મજબૂત અને સ્વચ્છ રાખવા માટે અન્નને સારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે.

ખાવાના પદાર્થો સામાન્ય રીતે એવા રંધાય છે કે દાંતનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રસંગ ઓછો પ્રાપ્ત થાય છે. નરમ વસ્તુઓ જેવી કે દાળ, ભાત, સારી રીતે ગળી ગયેલું શાક, શીરો, દૂધપાક, શ્રીખંડ ગળામાં ઝટ ઉતરી જતા હોવાથી તેમને ચાવવાની મહેનત દાંતને લેવી પડતી નથી. છોકરાંને પણ દાંત આવ્યા પછી નરમ નરમ ખાવાનું મળતું રહેતું હોવાથી મોંમાં દાંતનો ઉપયોગ બહુ ઓછો થઈ પડ્યો છે. આથી **કસરતના અભાવે દાંત ઉત્તરોત્તર નબળા પડતા જાય** છે માટે દાંત આવ્યા પછી છોકરાંઓએ અને પુખ્ત ઉમરનાં મનુષ્યોએ નિરંતર કઠણ ખોરાકનો જ ઉપયોગ કરવાથી તેમના દાંત મજબૂત રહેશે. કૂતરાના દાંતની મજબૂતી ધોળાશ અને સ્વચ્છતા જુઓ. નાનપણથી હાડકાં જેવી કઠણ વસ્તુ કરડવાથી તેના દાંતો મજબૂત રહે છે. મીઠાઈને બદલે આપણાં બાળકો સૂકા રોટલાના કટકા કે ચણા ચાવે તો તેમના દાંત પણ તેવા મજબૂત થાય. એક વિદ્વાન દંત વૈદ્ય કહે છે કે સૂકા રોટલાના કટકા ચાવનાર ગરીબ બાળકના દાંતોને, આઈસક્રીમ, અને ભાતભાતની મીઠાઈ ખાનાર શ્રીમંત બાળકના ગંધાતા, પીળા, સડેલા અને દુર્ગંધી દાંતો જોડે સરખાવવાથી તમારી ખાત્રી થશે કે દાંતને ચાવવા રૂપી કસરત મળવાથી, તે કેવા સ્વચ્છ અને મજબૂત બને છે.

(૩૮) અન્નમાંના પ્રવાહી પદાર્થો કઠણ પદાર્થો સાથે ખાવાની સુરક્ષિત પદ્ધતિ

કઢી, દાળ કે દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થો ને કઠણ પદાર્થો જેવા કે રોટલો, ભાખરી વિગેરે સાથે ખાવાથી કઠણ પદાર્થો બરાબર ચવાતા ન હોવાથી મોંમાંના પાચક થુંકનું તેમાં પૂરેપૂરું મિશ્રણ થતું નથી અને આથી પાચન ક્રિયામાં બિગાડનો જન્મ થાય છે. માટે ભોજન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માંના પ્રવાહી **પદાર્થ અને કઠણ પદાર્થ બે એકી વખતે** ખાવા **નહિ.** રોટલો કે અન્ય કોઈ કઠણ ખાદ્ય; **મુખમાં સારી રીતે ચવાઇ રહ્યા પછી જ દાળ કે કઢીનો** સબડકો મારવો કે દૂધનો ઘૂંટડો પીવો: હોય તો પીવો પણ મોંમાં કડકો નાંખતાં જ સબડકો મારવાથી કોળીયો નરમ થઈ જઈ ગળે ઉતરી જવાથી તેને ચવાવાનો તથા મુખના રસ સાથે સારી રીતે મિશ્રિત થવાનો સંભવ રહેતો નથી. કેટલાક લોકોને ચાહ સાથે રોટલી કે પુરી ખાવાની ટેવ હોય છે તે ટેવ પણ ઉપરનાં કારણોથી સારી નથી. આથી કરીને **જેમ પચન-ક્રિયાને તથા દાંતને નુકશાન થાય છે તેમ મુખનો રસ જે માંસની ગ્રંથિઓમાં રહ્યો છે તેમને પણ નુકશાન થાય છે** કારણ કે તેમાં ઉત્પન્ન થયેલ પ્રવાહીનો જોઇએ તો ઉપયોગ ન થવાથી નવો પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરવાને તેમને ઓછો શ્રમ કરવો પડે છે અને આ પ્રમાણે કામ ન મળવાથી તેઓ નિર્બળ થાય છે. **કુદરતી સ્થિતિમાં રહેનાર પ્રાણીઓના દાંત સ્વચ્છ અને સશક્ત રહેવાનું પ્રાધાન્ય કારણ કુદરતી ખોરાકથી તેમનાં દાંતને ચાવવા રૂપી મળતી હમેશની કસરત છે**

(૩૯) દાંતને નુકશાન કરનાર ખાનપાનનો ત્યાગ કરવો જોઇએ

આરોગ્યશાસ્ત્રમાં સારી રીતે નિશ્ચિત થયેલ છે કે આપણા આહારના પદાર્થોમાં કેટલાક પદાર્થો એવા છે કે જે દાંતને નુકશાન કર્યા સિવાય રહેતા નથી. રસનેન્દ્રિયને વશ રાખી આવા પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો હિતકર છે.

પેરા ૩ માં જણાવ્યા પ્રમાણે પેઢા બહારનો દાંત બે વસ્તુનો બનેલો છે. ઉપરથી તે એનેમલ (Enamel)થી ઢંકાયેલો છે. આ પદાર્થ સુભાગ્યે એવો તો કઠણ હોય છે કે તિક્ષ્ણમાં તિક્ષ્ણ પોલાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ના શસ્ત્રથી પણ તે ભેદાતો નથી—આ પદાર્થ દાંતના દર્શભાગને ઢાંકતો હોવાથી તેનું અતિ કાળજી પૂર્વક રક્ષણ કરવું જોઇએ. જેવી રીતે કઠણમાં કઠણ અન્ય પાર્થિવ પદાર્થો બટકણા હોય છે તેવી રીતે આ એનેમલમાં પણ ફાટ પડતાં કે તે બટકી જતાં કે તેને નુકશાન થતાં વાર લાગતી નથી. એક વખત આ એનેલમનો નાશ **થયો તો પછી તે ફરી આવતું નથી** એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ. ગયું તે ગયું જ. **જે ખાનપાનના પદાર્થો આ કિંમતી એનેમલને ઈજા કરે તે સર્વદા અભક્ષ્ય મનાવા જોઇએ.**

(૪૦) કૃત્રિમ મીઠાઇ, એનેમલઘાતક લેકટિક એસીડ ઉત્પન્ન કરી નુકશાન કરતી હોવાથી તેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો

સુધરેલ મનુષ્ય સુધારાના વમળમાં તણાઈ આરોગ્ય ઘાતક ખાનપાન ગ્રહણ કરી પોતાના દાંત જેવા અમૂલ્ય આરોગ્ય રક્ષક સાધનને બગાડી નાંખી હાથે કરી આફતને આમંત્રણ કરે છે. દાંતને નુકશાન કરનાર આહાર પૈકી કૃત્રિમ **ખાંડ-મીઠાઇ**-એ મુખ્ય છે છતાં આ પદાર્થનો ઉપયોગ એવો તો સાધારણ છે કે ગરીબમાં ગરીબ ઘરમાં પણ તે વપરાય છે.

જેવી મીઠાઈ ખાવામાં આવે છે કે તુરત જ મુખમાં ઝરતા રસતી-રસાયનિક ક્રિયાથી એટલે થુંકના મિશ્રણથી તુરત તેનું દ્રાક્ષની સાકર Glucoseમાં રૂપાંતર થાય છે. દાંતની સ્થિતિ પરત્વે આ દ્રાક્ષની સાકરનો થોડો કે ઘણો ભાગ દાંતમાં ભરાયા સિવાય રહેતો નથી. તંદુરસ્તમાં તંદુરસ્ત-મોઢામાં પણ હજારો વિવિધ વિવિધ પ્રકારનાં બેકટી રીયાના સામાન્ય નામથી ઓળખાતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ રહે છે. આ જંતુઓની જાતો પૈકી બેસીકલસ લેકટીસ અથવા લેકટીક એસીડ નામે ઓળખાતો તેજાબ ઉત્પાદક જંતુઓ અને સેપ્રો ફાઈટીક જંતુઓ આ બે જાતનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ મૂખ્ય હોય છે. આ જંતુઓને જ્યારે ઉપર જણાવેલ દ્રાક્ષની સાકરનો ખેારાક મળે છે ત્યારે તેઓ પોષણ મળવાથી લાખોની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ પામે છે અને લેકટીક એસીડ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉત્પન્ન કરી દાંતનાં એનેમલ (લીસી કઠણ પોપડી) કે જે દાંતનો અત્યંત ઉપયોગી ભાગ છે તેને પીગાળવા માંડે છે. લેકટીક એસીડ ઉત્પાદક જંતુઓ લેકટીક એસીડથી દાંતનો નાશ કરવાનો કરેલ પ્રારંભમાં સેપ્રોફાઈટીક જંતુઓ, દાંતની પોપડીની સફેતીને નાશ કરી, સહાય કરે છે અને જો ચાલુ મીઠાઇ ખવાયે જાય છે તો ઉત્તરોત્તર આ ક્રિયા વૃદ્ધિ પામી, તે દરદીને અસહ્ય અને તીવ્ર પીડા ભોગવાવી તેના દાંતો પાડી નાંખે છે. **મીઠાઇ ખાવાનું અને તે ખાધા પછી દાંત ઉપર બાઝી રહેલા દ્રાક્ષની સાકરના ભાગને કોગળા કરી કાઢી ન નાંખવાની બેદરકારીનું પરિણામ દાંતના સડા અને નાશમાં આવ્યા સિવાય રહેતું નથી.**

લંડનની કીંગ્ઝ કોલેજના દંત વિદ્યાના પ્રોફેસર ડાકટર સી. ઈ. વૉલેસ કહે છે કે "ચોકોલેટ, મિઠાઈ, ભારો ભાર ખાંડવાળા કેક ખાડના પડ દઇ ભરી મુકેલાં ફળ, મુરબ્બા અને હલવો ખાનાર શ્રીમંતના બાળકોના ઢીલાઢચ, સડેલા પીળા અને ગંધાતા દાંતોની; ગરીબ લોકનાં સાદા ખોરાક પર ઉછરતાં બાળકોના દાંત સાથે સરખામણીથી કરવાથી ખાત્રી થશે કે **મીઠાઇ એ દાંતનો ઘાતક શત્રુ છે.**"

નાના બાળકોનાં દાંતોમાં જે સર્વ સાધારણ ખાત્રીઓ દૃષ્ટિ ગોચર થાય છે તે મા બાપોની પોતાનાં બાળકોને વખતો વખત મીઠાઈઓ આપી લાડ લડાવવાની કુટેવનું પરિણામ છે. આ દંત ભક્ષક પદાર્થ દર વર્ષે ૧૮ કરોડ રૂપિયા પરદેશ ખેંચી જાય છે એ શોચનીય છે.

તાજાં મીઠાં સ્વાદિષ્ટ ફળોની મીઠાશ દાંતને ઈજા કરતી નથી પરંતુ કૃત્રિમ **મીઠાઇ જ નુકશાનકારક છે.** દરેક વખતે મીઠાઈ ખાધા પછી દાંતને ખૂબ ઘસી વારંવાર કોગળા કરી સાફ કરવાની ખાસ સાવધાનતા રાખવી જોઈએ.

(૪૧) ખટાઇઓ ઓછી ખાવી

દાંતને અન્ય નુકશાનકારક પદાર્થ ખટાઈ છે કાચી કેરી કે કાચાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આંબલીના કાતરા ખાનારના દાંત તુરત અંબાઇ જાય છે તે સર્વે જાણે છે. આમ હોવાથી દાંતનું રક્ષણ કરવા ચાહનાર મનુષ્યે જેમ બને તેમ ખાટા પદાર્થ ઓછા ખાવાની જરૂર છે. વિવિધ પ્રકારનાં અથાણાં ચટણીઓ, સરકાઓ, ખટાશ આણેલી મીઠાઇઓ અને તમામ પ્રકારનાં ખાટાં ખાદ્ય અને પેય પદાર્થો દાંતને નુકશાન કરે છે, માટે આ પદાર્થોનો જેમ બને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરવો હિતકર છે.

(૪૨) પાન સોપારી ખાવાની કુટેવ ત્યજવી

પાન એ એક જાતનું કડવાશ ભરેલું પાંદડું છે. તે એકલું ચવાતું નથી પરંતુ તેમાં ચુનો, કાથો, સોપારી, એલચી વિગેરે સુવાસિત પદાર્થો મિશ્રિત કરી તેનાં બીડાં બનાવી ખાવામાં આવે છે. ઘણા જમાનાઓથી આપણા દેશમાં જમ્યા પછી પાન ખાવાનો રીવાજ પડેલો છે. પાન ખાવાથી પચન ક્રિયામાં મદદ મળે છે એ જનસમાજની સાધારણ માન્યતા છે. પરંતુ દંત વિદ્યા નિપુણોનું કહેવું એવું છે કે આ કહેવાતો પાન બીડાનો ગુણ ગૃહિત લઇએ તો પણ તેનાથી લાભ કરતાં અનેક ઘણી વધારે હાનિ થાય છે. એક અનુભવી કહે છે કે ઉમ્મરે પુગેલાં પાન ખાનાર મનુષ્યોમાં લગભગ ૯૮ ટકા પુ પાયોરીયાના દરદથી પીડાય છે અને તેનું મુખ્ય કારણ પાનસોપારી ખાવાની બુરી ટેવને આભારી છે તે નિઃસંદેહ કહી શકાય. એક પ્રખ્યાત દાંત વૈદ કહે છે કે **"જો દેશના દરેક દંતવૈદ અને ડાકટર, પાન સોપારીની બદી સામે બંડ ઉઠાવે અને તેઓના દરદીઓને ઉપદેશ કરે કે પાન સોપારી ખાવાની કુટેવ અત્યંત હાનિકારક અને તિરસ્કાર પાત્ર છે તો દંતભક્ષક દૈત્ય પાયોરીયાના દરદીઓની સંખ્યા અવશ્ય ઘણી ઓછી થઈ જશે.**

આ કુટેવથી જે મુખ્ય નુકશાનો થાય છે તે નીચે પ્રમાણે :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[૧] અન્ન પાચક રસ થુંકનો દુરૂપયોગ થઇ જઠરાગ્નિ નબળી પડે છે.

પરમેશ્વરે મોંમાં એવી ગ્રંથિઓ ગોઠવી છે કે એ અન્નને પચવવામાં મદદ કરે તેવું થુંક ઉત્પન કરે છે. પાન સોપારી ચાવનાર મનુષ્ય આ ગ્રંથીઓને હમેશ ઉશ્કેર્યા કરે છે અને હદ ઉપરાંત થુંક ઉત્પન્ન કરાવે છે. આ થુંકને બહાર થુંકી દેવામાં આવે છે અને આ રીતે જે **પાચક થુંકનો મોના કોળીયા સાથે ભેળવવામાં ઉપયોગ થવો જોઇએ** તે કિંમતી પદાર્થને બહાર કાઢી નાંખી તેનો નાહકનો બિગાડ કરવામાં આવે છે. આથી આવો મનુષ્ય ઉત્તરોત્તર અપચાનો રોગી બને છે.

(૨) ચુનાનો વિશેષ જમાવ થવાથી દાંત પર પથરી બાઝે છે.

પાનની સાથે ચુનાનું મિશ્રણ થાય છે. આ ચુનો પેટમાં જવાથી લોહીમાં ચુનાનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. આ લોહીમાં વધેલા પ્રમાણને લીધે થુંકમાં પણ ચુનાનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને આ થુંકમાં વધેલો ચુનો મોટા પ્રમાણમાં પથરી તરીકે દાંતપર જામી જાય છે તેમ જ પારાઓ ઉપર પણ ખરાબ અસર કરે છે. અંતે પાયોરીયા લાગુ પડી શરીરના આરોગ્યને ગંભીર નુકસાન થાય છે.

(૩) પાન સોપારી ખાવાની કુટેવથી દાંત નબળા પડે છે

જે માણસ પાન સોપારી ચાવ્યા કરે છે તેઓના દાંતને જોઈએ તેથી વધુ કસરત મળતી હોવાથી તેમના દાંત જલદીથી નબળા પડી જાય છે.

વળી દાંતો વચેની જગ્યાઓમાં આખો વખત રજકણો ભરાઈ રહી કોહવાટ ઉત્પન્ન કરી સડો લાગે છે અને તેથી પણ દાંતનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) પાન ખાવાથી દાંત મેલા થાય છે અને ઘરમાં પણ ગંદકી થાય છે.

પાન ચાવવાથી દાંત તથા મોઢું લાલ બનતું હોવાથી દાંતની કુદરતી સુંદરતાનો નાશ થાય છે. પાન ખાનારાઓના ઘરમાં જોઇએ તો માલમ પડશે કે દીવાલોપર, મોરીઓપર અને ખૂણે ખોચરે પાનની પીચકારીઓ મારી ઘરના ભાગ ગંદા કરી નાંખેલા હોય છે.

(૫) પાન ખાનારાઓને બીડી કે તમાકુ ખાવાની ટેવ પડે છે. અને તમાકુથી દાંતને ઘણી ખરાબ અસર થાય છે.

પાન ખાનારાઓને પાનમાં તમાકુ નાંખીને ખાવાની ટેવ પડે છે. કેટલાક તમાકુમાં ચુનો ભેળવીને હોઠ આગળ ભેરવી રાખે છે. આવા માણસોના નીચેના જડબાના આગલા દાંત પડી જાય છે. તમાકુનું વ્યસન પડવાથી દાંતને થતાં નુકશાનોનું સવિસ્તર વર્ણન લેખકે "ઝેરી તમાકુથી થતો તન ધનનો નાશ" એ પુસ્તકમાં કરેલું છે તે વાંચવા વિનંતિ છે, તેની જાહેરાત આ પુસ્તિકાના અંતમાં આપેલી છે.

પાન ખાવાની ટેવ દરેક કોમમાં ઉંડી જડ ઘાલીને બેઠી હોવાથી આ કુટેવ એકદમ જડમૂળથી ઉખેડી શકાશે નહિ પણ લોકોમાં હદ ઉપરાંત પાનના ડુચા ચાવવાની બદી થોડે થોડે દાબી નહિ દેવાય તો દેશમાંથી દાંતનો સડો દૂર થઈ શકશે નહિ.

(૪૩) અતિ ગરમ કે અતિ ઠંડા પદાર્થો ખાવાથી દાંતના એનેમલને નુકશાન થાય છે.

ગરમીનો સ્વભાવ દરેક વસ્તુને વિસ્તૃત કરવાનો હોવાથી ગરમ ખોરાકથી દાંતના અતિ ઉપયોગી પદાર્થ એનમલમાં ફાટ પડે છે અને તે ફાટ કોઈ કૃત્રિમ ઉપચારથી સંધાઈ શકતી ન હોવાથી તેમાં ખોરાકના અનેક રજકણો ભરાઈ રહી સડી જાય છે અને દાંતમાં સડો પેસારી તેનો નાશ કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બધી સુધરેલી પ્રજાઓ દાંતના બિગાડના રોગથી પીડાય છે તેનું કારણ અતિ ગરમ ખાણાં પીણાં છે. પશુ અને અન્ય પ્રાણીઓને ગરમ ખાણાં પીણાં તૈયાર કરવાનું જ્ઞાન ન હોવાથી તેમના દાંત સદૈવ સ્વચ્છ, સુંદર, સશક્ત, અને રોગ રહિત હોય છે. કહેવાતા જંગલી લોકો પણ ગરમ પદાર્થ ખાતા પીતા નથી તેથી આફ્રીકાના હબસી લોકોના દાંત આજ સુધી સારા ગણાય છે. કેટલાક લોકોને ઉનોઉનો ચા પીવાની કે ફળફળતા ખાદ્યો ખાવામાં મઝા પડે છે પરંતુ આવા લોકોના દાંત જલદીથી પડી જાય છે.

બરફ જેવા અતિ ઠંડા પદાર્થો પણ દાંતના એનેમલને ઘણું નુકશાન કરે છે માટે કોઈ પણ પ્રકારનો અતિ ગરમ કે ઠંડો પદાર્થ ખાવો નહિ.

(૪૪) ઉપસંહાર – દંતસંરક્ષણ સાદા નિયમોનો સાર

દરરોજ દાતણ કરીને, ખાધા પછી દરેક વખતે અને ખાસ કરી સુવા જતા અગાઉ દાંતમાં ભરાયેલ ખોરાકના કોહાતા રજકણો કાઢી નાખીને, ઘણા ખરા, ખાટા, કે ગળ્યા પદાર્થોનો ત્યાગ કરી દાંતને નુકશાનકારક પાન સોપારી ખાવાની ટેવ ટાળીને એક દાંત પણ સડતો માલમ પડે તો તેનો તુરત ઉપચાર કરાવીને અને એકંદરે આરોગ્ય શાસ્ત્રના અન્ય નિયમો પાળી શરીર સ્વાસ્થ્યનું સંરક્ષણ કરવાથી જીવનની છેલી ઘડી સુધી દાંત બગડશે નહિ.

(૪૫) બનાવટી દાંતની રચના એ જનસમાજ ઉપર અમુલ્ય ઉપકાર છે.

દંત વિદ્યા એટલી બધી તો હાલ આગળ વધી ગઈ છે કે બનાવટી દાંત કુદરતી દાંતથી ભાગ્યેજ જુદા પડી શકે છે.

જોકે કુદરતી દાંતો ખોરાક પર ૨૫૦ પાઉન્ડનો ભાર મૂકી ચાવી શકે છે અને ગમે તેવા ઉત્તમ બનાવટી દાંતો ૮૫ પાઉન્ડથી વધારે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભાર મૂકી શકતા નથી એટલે કે કુદરતી દાંતની શક્તિના ત્રીજા ભાગનીજ શક્તિ બનાવટી દાંતમાં હોય છે. છતાં પણ જો કમભાગ્યે દાંત પડી ગયા હોય તો બોખા મનુષ્યને બનાવટી દાંતો એક અનુપમ આશીરવાદ છે.

સર જોન ફોરબસે વાસ્તવીક રીતે કહ્યું છે કે વિદ્યાકલાની વિસ્મયકારક વૃધ્ધિને લીધે જે અગણિત સગવડો આધુનિકજનસમાજ ભોગવે છે તેમાં દંત-શસ્ત્રવૈદના બનાવટી દાંતોથી મળતું સુખ સર્વોપરી પદ ભોગવે છે. મનુષ્ય શરીરના શણગાર રૂપ મુખને ગત સૌન્દર્ય આપવું તે દાંતરહિત સમાજ પર જેવો તેવો ઉપકાર નથી પરંતુ કાળે કરીને દાંત પડેલા ડોસાને ફરીને સંપૂર્ણ ચર્વણ ક્રિયા કરવા શક્તિ આપવી તે દેવી બક્ષીસ છે અને જે લોકોએ આ બક્ષીસનો લાભ લીધો છે તે લોકોજ તેની ખરી કદર કરી શકે છે.

દાંતનું જતન ન કરવાથી તેનો નાશ થયો હોય તો બનાવટી દાંત જેવું પચન ક્રિયામાં અત્યંત ઉપયોગી સાધન કૃત્રિમ રીતે મળી શકતું હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરવાની દરેક બોખા મનુષ્યની ફરજ છે.

(૪૬) બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વાપરનારાઓને સૂચનાઓ

બનાવટી દાંતના ચોકઠાં વાપરનારાઓએ નીચેની સૂચનાઓ સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ.

(૧) બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાંની માવજત કરવા માટે **તેને હમેશ સારી રીતે સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ** તેને દિવસમાં વારંવાર દંતમંજન યા લીંબુની છાલથી કાળજીપૂર્વક અને સારી રીતે ઘસવાં જોઈએ. **દાંતના બ્રશથી તે બરાબર સાફ થઇ શકતાં નથી.**

(૨) તેનો ચાલુ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. બનાવટી દાંતને વારંવાર બહાર કાઢવાની ટેવ પાડશો નહિ કારણ તેમ કરવાથી તે પહેરતાં શીખી શકાતું નથી. જેવી રીતે શરુઆતમાં એક બાળક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાવવાની કોશીશ કરે છે તોજ તે ચાવતાં શીખી શકે છે તેમ બનાવટી દાંતનો ચાલુ ઉપયોગ કરવાથી.જ તે પહેરતાં શીખી શકાય છે. શરુઆતમાં તમારા ખાણાંનો માત્ર થોડો ભાગ જ તમે ખાઈ શકો તો સંતોષ માનજો. થોડેથોડે ધીમેધીમે ચાવી ખાણાનો વખત લંબાવો અને થોડા દિવસમાં તમને આખું ખાણું ખાવાનો મહાવરો પડી જશે. **મહાવરા અને ધીરજથી સફરજન અને મકાઇ જેવા કઠણ પદાર્થો પણ ખાઇ શકાય છે**

(૩) બનાવટી દાંતના ચોકઠાં વાપરવાથી પેઢાંમાં છાગરા પડે તો તુરત દાંતના ડાકટરને તે પાછું બતાવવું જોઈએ. જે ચોકઠાંના ભાગમાં વિશેષ દબાણ થતું હશે તેને નાની કાનસથી ઘસી તે દૂર કરી શકશે.

(૪) બનાવટી બત્રીસી રાત્રે સુતી વખતે પહેરવાથી કેટલાકને નિરાંતે ઉંઘ આવતી નથી. તેવી અડચણ માલમ પડે તો રાત્રે તેને કાઢી નાખવી. પાણીમાં પલાળી રાખવાથી તે સ્વચ્છ રહે છે. જેને રાત્રે તે પહેરીને સૂઇ રહેવાનો મહાવરો પડયો હોય તેણે તે પહેરી રાખવા હરકત નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શ્રીમંત સરકારે ઈનામ તથા લાયબ્રેરીઓ માટે મંજૂર કરેલા તેમજ પ્રસિદ્ધ પત્રકારોએ ઉંચા અભિપ્રાય દર્શાવેલાં દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક

બે અજોડ પુસ્તકો

(૧) જીવનનું ઝેર અને તમાકુ ત્યાગની તદબીરો

પાન ૧૬૪ કિંમત આઠ આના

૨ તમાકુ દોષ દર્શિકા

પાન ૩૨ કિંમત બે આના

તમાકુ એ કાતીલ ઝેર છે અને તેનાથી શારીરિક, માનસિક તથા અધ્યાત્મિક જે અપાર નુકશાનો થાય છે તેનું સચોટ અને હૃદયસ્પર્શી વિવેચન આ પુસ્તકમાં કરેલું છે, એટલું જ નહિ પણ ક્રમભાગ્યે આ દુષ્ટ વ્યસન જેને ગળે પડયું હોય તેને તેમાંથી છૂટવા માટે ઘણા સરળ માર્ગો દર્શાવ્યા છે. જે વ્યસન મુક્ત થવા માટે ઉપાયો બતાવ્યા છે તે એવા તો કાર્યસાધક છે કે તેનાથી તમાકુનો ત્યાગ થઇ શકે છે એટલું જ નહિ પણ સામાન્ય આરોગ્ય પણ સુધરે છે અને આયુષ્ય વધે છે. તમાકુ દોષ દર્શિકા નામની અન્ય પુષ્ટિકારક પુસ્તિકા બહાર પાડવામાં આવી છે, જેના વાંચન મનનથી ગમે તેવો દુરાગ્રહી વ્યસની પણ તમાકુ પર તિરસ્કાર દષ્ટિથી જોતો થાય છે. આ પુસ્તિકામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દીર્ઘદૃષ્ટી ધર્માચાર્યો, મહાન્ રાજ્યાધિકારીઓ તેમજ ધુરંધર શરીર શાસ્ત્રીઓએ આરોગ્ય, આયુષ્ય અને દ્રવ્યનાશક તમાકુના વ્યસનોનો ત્યાગ કરવા માટે જે અનુભવસિદ્ધ હાનિદર્શક અને હૃદયસ્પર્શી વચનામૃતોથી ઉપદેશ કરેલા છે તેનો સંગ્રહ કરેલો છે. આ પુસ્તકોના વાંચનથી દરેક મનુષ્યની નિઃસંદેહ ખાત્રી થશે કે તમાકુનું કોઈ પણ રૂપમાં કરેલું દુર્ગુણી સેવન, ઈશ્વરની ઉંચામાં ઉંચી બનાવટ, તેની કારમી કાયા, વિદ્વાનોના વાકયમાં તેના પવિત્ર આત્માના અદ્ભૂત નિવાસસ્થાનને, આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ઉંડા ખાડામાં ધકેલતું હોવાથી, તેનો ત્યાગ કરવાનું તેનું પરમ કર્તવ્ય છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવો વિસ્તૃત ગ્રંથ એક પણ બહાર પડયો ન હોવાથી પ્રસિદ્ધ પત્રકારોએ તેની યોગ્ય પ્રશંસા કરેલી છે. **મુંબઈ સમાચાર** લખે છે કે "તમાકુથી શરીરનું કેવું સત્યાનાશ વળે છે તે સમજાવવા સાથે એ બદીથી કેમ છુટાય તેના ઉપાય પણ આપવામાં આવ્યા છે. તમાકુમાં કેવું વિષ છે અને તેનાથી બીજા પણ કેવાં નુકશાન થાય છે તે સમજાવવા સાથે એ વ્યસનમાંથી છૂટવા માટે શું કરવું તે પણ સાથે સાથે જણાવવામાં આવ્યું છે" **પ્રજાબંધુ** કહે છે કે "બીડી તમાકુ વગેરેનું વ્યસન છોડવા ઇચ્છનારાઓને મદદગાર બને તેવું છે, એટલું જ નહિ પણ વ્યસનીઓને વ્યસન છોડવાની ઇચ્છા કરે તેવું છે." **લોક સેવા** લખે છે કે "તમાકુ ખરાબ વસ્તુ છે એમ આજ્ઞાર્થ રીતે કહી સંતોષ નહિ પામતાં હકીકત અને દલીલો સાથે બુદ્ધિ તથા ભાવનાથી ગ્રાહ્ય રીતે વિધાનને પુરવાર કરવામાં આવે છે" **વિશ્વજ્યોતિ** કહે છે કે "વિદ્વાન ડાકટરે ઘણી ઝીણવટથી આ મહાવ્યસનથી છૂટવા માટેની અનેક તદબિરો રચી છે અને તે વ્યસનીને ખરેખર ઉપયોગી થઇ પડે તેવી છે અને સાર્વજનિક હોસ્પીટલોમાં દરદીઓને આવા પુસ્તકો ધનવાનો તરફથી છૂટથી વહેંચાઈ પ્રચાર પામવાં જોઇએ" બન્ને પુસ્તકો નવયુગ આરોગ્ય મંદિરમાંથી પોસ્ટેજ સાથે બાર આનાની ટિકિટો મોકલનારને મોકલવામાં આવશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય-રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

માણસ માંદા કેમ પડે છે?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનારા કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હમેશાં તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલું જ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઈ પણ શકતા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શક્તિ ઓછી થવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણીને આરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે. છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનો જ રાખવામાં આવી છે.

મંદવાડ કેમ મટે?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો બતાવનારાં ભારે કિંમતનાં પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી. તેમજ તેમાં બતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઈ શકતા નથી. ગમે તેવા ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ દરદી નિર્દોષ તથા બિન ખરચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં ઘણી સરળ રીતે બતાવેલ છે. આમાં સુચવેલ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર બેઠા લાભ લઈ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અત્યંત મહત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ સાત આનાના પોસ્ટ સ્ટેમ્પ મોકલવાથી મોકલી આપવામાં આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library 24/8/45

આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા ગ્રંથાંક ૧૯

દંતરક્ષક જ્ઞાનશિક્ષિકા

લેખક તથા પ્રકાશક,

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી. (ન્યુયોર્ક)
એન. ડી. (બેઝવાડા) એમ. આઇ. એન. એ.

લાઇફ મેમ્બર ઓફ ધ નેચરોપથીક સોસાઇટી ઓફ અમેરિકા, વાઇસ પ્રેસીડેન્ટ ઓફ ધ એકેડેમી ઓફ ધ ઇન્ડિયન નેચરોપથીક એસોસીએશન. આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર : સાબરમતી, અમદાવાદ.

"મનુષ્યના જડબાનો દરેક દાંત હીરા કરતાં પણ વધારે કિંમતી છે."

ડોન કવીક્ઝોટ

[સર્વ હક્ક ગ્રંથકર્તાને સ્વાધીન]

કિંમત ત્રણ આના (handwritten: ૦-૧-૨)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય-રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

મંદાગ્નિ

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યે જ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પંઝામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા બગડેલી જ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજબી રીતે સુધારાનો રાક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે વિષે સમજણ આપી, જઠરને સદા તેજ રાખવાના સાદા ઈલાજો બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તિકાની કિંમત ફક્ત બે આના જ રાખવામાં આવી છે.

બ્રહ્મચર્ય

હાલના સમયમાં અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ ઘાતક વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે, કે જનસમાજને વીર્ય રક્ષાનો મહિમા સમજાવી કામ કબજામાં રાખવાના સાધ્ય ઉપાયો બતાવવાનું, દેશ હિત ચિંતકોએ વ્યાજબી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માનેલું છે.

આ પુસ્તિકામાં સાધકને પ્રોત્સાહિત કરી બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લેખોનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરી, શીયળવૃત્તિ પાલન માટે સુગમ માર્ગો બતાવ્યા છે. તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી છતાં, સેવાભાવથી પુસ્તિકાનું મૂલ્ય માત્ર બે આના રાખવામાં આવેલ છે. કોઈ ધનિકની આ પુસ્તિકાની લાહાણી કરવા ઈચ્છા હશે તો તેને પડતર કિંમતે આપવામાં આવશે. આ બાબત લેખક સાથે પત્રવ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકાશે.

: મુદ્રક :
મનુભાઈ અમૃતલાલ શે[ઠ]
સ્વાધીન મુદ્રણાલ[ય]
સૌરાષ્ટ્ર રોડ : રાણ[પુર]

પ્રથમ આવૃત્તિ
નકલ ૧૧૦૦
સને ૧૯૩૯

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः
पुस्तक सं०...............
आगत सं० २१२५८...
दिनांक ३१-५-७२
गुरुकुल कांगड़ी.

પ્રસ્તાવના

દંત રક્ષણ અને દીર્ઘાયુષ્ય નામના લેખકના અન્ય લેખમાં, દાંતોની સશક્ત અને નિરોગ સ્થિતિ, આરોગ્ય સંરક્ષણ કરવા માટેનું કેવું પ્રબળ સાધન છે, રોગી દાંતો મનુષ્યને કેટલા કષ્ટદાયી વ્યાધિઓને આધીન કરે છે, દાંતોનું જતન કેવી રીતે કરવું તેમ જ દાંતોને થતા વિવિધ પ્રકારના રોગો કેવી રીતે મટાડવા તે સંબંધી ઘણું ઉપયોગી વિવેચન કરેલું છે. પ્રસ્તુતની પુસ્તિકામાં તે સર્વ જ્ઞાનની, પ્રશ્નોત્તરી રૂપે સંકલના કરેલી છે, જેથી આ ઉપકારક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં ઘણી સુગમતા થશે. આ શિક્ષિકામાં વિશેષ રસ લેવાય તે હેતુથી દાંતની સંભાળ માટેનો સદોપદેશ આપેલો છે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર
સાબરમતિ

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દંત સંરક્ષણ શાસ્ત્ર શિક્ષિકા

દાંતનું જતન કરવા સારૂ જેજે ઉપયોગી બાબત જાણવા જેવી છે તેતે બાબતો સહેલાઈથી સમજી શકાય તે હેતુથી, સરળતા સારૂ નીચેની પ્રશ્નોત્તરી આપેલી છે

પ્રશ્ન ૧ : ઈશ્વરે મનુષ્યને દાંત શા ઉપયોગ માટે આપ્યા હશે?

ઉત્તર : (૧) ખોરાક ચાવીને સારી રીતે પાચન થઈ શકે તેવો કરવા માટે

(૨) બોલવામાં તે મદદગાર થવા માટે (હોઠ, જીભ, ગાલ અને તાળવા સાથે તેમનો સંબંધ હોવાથી તેમના અભાવે ઉચ્ચાર અસ્પષ્ટ થઈ જાય છે.)

(૩) મોઢાનો ચેહેરો ખુબસુરત દેખાવા માટે.

ઉપર પ્રમાણેના ત્રણ ઉપયોગ માટે ઈશ્વરે મનુષ્યને દાંત આપ્યા છે.

પ્ર. ૨ : દાંતની રચના ક્યારથી શરૂ થાય છે?

ઉ. માતાના પેટમાં જ્યારે બાળક હોય છે ત્યારથી મનુષ્યના દાંત બંધાવા માંડે છે. જેમ જેમ બાળકનું શરીર વૃદ્ધિ પામતું જાય છે તેમતેમ દાંતનું પણ બંધારણ વધે જાય છે.

પ્ર. ૩ : માતાના આરોગ્ય સાથે બાળકના દાંતનો સંબંધ છે?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉ. માતાના પેટમાં જ અને તેના લોહીથી બાળકનું શરીર બંધાતું હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે માતાની સારીનરસી તબિયતની બાળકને અસર થાય છે. **સગર્ભાવસ્થામાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત રહેલ માતા જ સશક્ત દાંતવાળા બાળકને જન્મ આપી શકે છે.**

પ્ર. ૪ : હમેલ દરમ્યાન સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત રહેવા માતાએ શું કરવું જોઈએ ?

ઉ. સગર્ભાવસ્થામાં સંપૂર્ણ નિરોગ રહેવા માટે માતાએ નીચેનું વર્તન રાખવું જોઈએ

(૧) સખત રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળવું

(૨) મિતાહારી રહેવું, એટલે કે પોતાને માફક આવે એવો સાત્વિક આહાર સુખપૂર્વક પાચન થઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં જ ખાવો જોઈએ

(૩) બની શકે તેટલો વધારે વખત ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઈએ ને

(૪) **આરોગ્યશાસ્ત્રના અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષક નિયમોનું** પાલન કરવું જોઇએ. વિશેષે કરીને પોતાનું **મોઢું અને દાંત તદન સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ.**

પ્ર. ૫ : હમેલ દરમ્યાન માતાના દાંત તથા મોઢાને કુદરતી રીતે નુકશાન થાય છે ?

ઉત્તર : ના. જો માતા પોતાનું મોઢું અને દાંત સ્વચ્છ રાખવા કાળજી રાખે તો તેના દાંતમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ થાય જ નહિ. પ્રજાને પેટમાં રાખવાનાં કુદરતી કાર્યને પરમ કૃપાળુ ઈશ્વરે દુઃખ રૂપ કરેલ નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્ર. ૬ : સગર્ભાવસ્થામાં માતાનું મોઢું અસ્વચ્છ હોય તેા તેની બાળક પર શી અસર થાય છે?

ઉત્તર : જો માતાનું મોઢું અસ્વચ્છ રહે તેા પ્રસંગે કસુવાવડ થઈ જાય છે. કદાચ પૂરે માસે બાળક જન્મે તેા પણ જે બાળકનેા જન્મ થાય છે તે દાંતનું રાેગી જન્મે છે.

પ્ર. ૭ : કદાચ હમેલ દરમ્યાન માતાના દાંત સડેલા હોય અને તે દાંતેાની સારવાર થાય તેા ગર્ભ ને કાેઇ નુકશાન થાય ખરૂં કે?

ઉત્તર : ના. નુકશાન થવાને બદલે લાભ થાય છે. સડેલા દાંતની સારવાર કરવાથી સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરી જાય છે. જો સારવાર કરવામાં નથી આવતી તેા માતા તેમ જ ગર્ભમાંનાં બાળક બંનેને નુકશાન થાય છે.

પ્ર. ૮ : બાળકની તંદુરસ્તી સાચવવા સૌથી જરૂરનું શું છે?

ઉત્તર : સ્વચ્છ મોઢું અને દાંત. આરાેગ્યને મોઢાની સ્થિતિ સાથે નિકટનેા સંબંધ છે.

પ્ર. ૯ : બાળકનું મોઢું સ્વચ્છ રાખવા માટે માતાએ શું કરવું જોઈએ?

ઉત્તર : બાળક જન્મે ત્યારથી જ માતાએ પેાતાના બાળકનું મોઢું સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ. ખાસ કરીને દરેક વખતે ધવડાવ્યા પછી બાળકનું મોઢું ધેાવું જોઈએ.

પ્ર. ૧૦ : બાળકનું મોઢું કેવી રીતે સ્વચ્છ કરવું ?

ઉ. : ખરબચડું કપડું–આપણી જાડી ખાદી–અને સાધારણ પાણીથી ઘસી સાફ કરવું. જરા ઘસીને વાપરવાથી વિશેષ ફાયદેા થશે.

પ્ર. ૧૧ : બાળકના દાંતની તંદુરસ્તી ઉપર માતાના ધાવણની અસર થાય છે?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉ. : હા. માતાના દૂધ જેવો બાળકને માટે એકે પુષ્ટિકારક ખોરાક ન હોવાથી જે બાળકો માતાના ધાવણ પર ઉછરે છે તેમને દાંતના રોગ ઓછા થાય છે. માતાના દૂધમાં સમાયેલ વિજળીકતત્વો પ્રાણીના દૂધમાં મળી શકતાં નથી.

પ્ર. ૧૨ : ધાવતા બાળક પર માતાના ખોરાકની અસર થાય છે ?

ઉ. : હા. માતા જે ખોરાક ખાય છે તેનું દૂધ બને છે અને આ દૂધ પર બાળક ઉછરતું હોવાથી ખોરાકની ખામી એ દૂધની ખામી છે અને દૂધની ખામી એ બાળકના આરોગ્યની ખામી છે.

પ્ર. ૧૩ : ધવરાવતી માતાના અસ્વચ્છ મોઢાથી બાળકને શું નુકશાન થાય છે ?

ઉ. : **મોઢાની અસ્વચ્છ સ્થિતિને લીધે માતા રોગી થાય છે અને રોગી માતા પોતાના રોગી દૂધ વાટે બાળકનાં શરીરમાં નિરંતર ઝેરનો પ્રવેશ કરાવે છે.** આથી ધાવણ ધવરાવવાના સમય દરમ્યાન માતાએ પોતાના મોઢાનું ઘણું જ જતન લઈ તેને હમેશ સ્વચ્છ રાખવું.

પ્ર. ૧૪ : માતાને દૂધ હોતું નથી તેનું કારણ શું ?

ઉ. : માતાના મોઢાની અસ્વચ્છ હાલતને લીધે તેની બગડેલી તંદુરસ્તી એ દૂધના અભાવનું સામાન્ય કારણ છે.

પ્ર. ૧૫ : બાળકને બજારમાં વેચાતા બનાવટી ખોરાક આપવા હિતકારક છે ?

ઉ. : મુદ્દલ નહિ. અનુભવી તબિબોનો એવો અભિપ્રાય છે કે એવા ખોરાકોથી દૂર રહેવામાં જ ફાયદો છે. બનાવટી ખોરાકથી જીવન શક્તિહીન છોકરાં ઉછરતાં હોવાથી પશ્ચિમમાં બનાવટી ખોરાકોને બાળખૂનીઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(Babykillers) કહેવામાં આવે છે. હિંદમાં દર વર્ષે ૨૦ લાખ બાળકો મરણ પામે છે તેમાંનો અડધો ભાગ પેટંટ ફુડ, પેટંટ દવા, બાળાગોળી અને ખરાબ દૂધને લીધે મરણ પામે છે.

પ્ર. ૧૬ : દૂધીયા દાંત આવવાની શરૂઆત ક્યારે થાય છે?

ઉ. : છઠ્ઠે કે સાતમે મહિને.

પ્ર. ૧૭ : દાંત આવતી વખતે બાળકને સ્વાભાવિક રીતે હેરાનગતિ ભોગવવી પડે છે?

ઉ. : ના. દાંત આવતી વખતે બાળકને ઝાડા ઉલટી કે અન્ય કોઈ પણ વિક્રિયા થવી ન જોઈએ. જો થાય તો જાણવું કે તેને ઉછેરવામાં ખામી છે.

પ્ર. ૧૮ : આવા પ્રસંગે બાળકોને હેરાન થવાનાં મૂખ્ય કારણો ક્યાં છે?

દાંત આવતી વખતે બાળકોને હેરાન થવાનાં મૂખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧ માતાનો અયોગ્ય ખોરાક.

૨ માતાના દાંત તેમ જ મોઢાની અસ્વચ્છ હાલત.

૩ બાળકના જન્મથી જ તેનું મોઢું ઘસીને હમેશ સ્વચ્છ રાખવાની માતાની નિષ્કાળજી

પ્ર. ૧૯ : જો દાંત ફુટતી વખતે બાળક હેરાન થતું હોય તો સાધારણ રીતે માતાઓ ટીથીંગપાઉડર (Teethiug Powder) આપે છે તે સારા છે?

ઉ. : ના. એ ભુકીમાં અફીણ અને પારાની મેળવણી હોવાથી ફાયદો થવાને બદલે ઘણું નુકશાન થાય છે. માતાઓએ કદી પણ આ ભુકી વાપરવી નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્ર. ૨૦ : દાંત ફુટતી વખતે બાળક ઘણું હેરાન થતું હોય તો કરવું ?

ઉ. : દંત વૈદ્ય પાસે પારામાં નસ્તર મુકાવી દાંતને ફુટવાનો રસ્તો ખુલો કરવો જોઈએ.

પ્ર. ૨૧ : દૂધિયા દાંતની કેટલી સંખ્યા છે ?

ઉ. : દૂધિયા દાંત દાઢ સાથે ગણતાં ફક્ત વીસજ હોય છે. પુખ્ત ઉમર થતામાં એટલે કે ૧૮થી ૨૫ વર્ષની ઉમર સુધીમાં ૩૨ દાંત આવી જાય છે.

પ્ર. ૨૨ : દૂધિયા દાંત કયાં સુધી ચાલવા જોઈએ ?

ઉ. : બીજી વેળાના જાથુકના દાંત ફુટે ત્યાં સુધી દૂધિયાં દાંત ચાલવા જોઈએ

પ્ર. ૨૩ : દૂધિયા દાંતની કેટલી અગત્ય છે ?

ઉ. : જેમ પુખ્ત ઉમરના માણસને કાયમના દાંત અગત્યના છે તેમ બાળકોને પણ દૂધિયા દાંત તેટલી જ અગત્યના છે. માટે તેમની પૂરતી સંભાળ લેવી જોઈએ અને કોહતા બચાવવા જોઈએ.

પ્ર. ૨૪ : ખરાબ દૂધિયા દાંતની શી અસર થાય છે ?

ઉ. : જો દૂધિયા દાંત ખરાબ હોય તો જાથુકના દાંત નબળા અને વાંકાચુકા આવે છે.

પ્ર. ૨૫ : દૂધિયા દાંતોની કેવી રીતે સંભાળ લઇ શકાય ?

ઉ. : દૂધિયા દાંત મોઢામાં ફુટે ત્યારથી માતાએ બાળકના દાંત અને મોઢું સાફ કરવાં જોઈએ અને પછી બાળક બે ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યારથી તેને દાંત સાફ કરતાં શીખવવું જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્ર. ૨૬ : દાંત સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ બાળપણથી શા માટે પાડવી જોઇએ?

ઉ. : જો બાળકોને નાનપણથી જ હમેશા દાંત સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ પડી હોય છે તેા મોટપણમાં પણ આ ટેવ ચાલુ રહી દાંત સાફ રાખ્યા સિવાય તેમને ચેન જ પડતું નથી.

પ્ર. ૨૭ : દૂધિયા દાંત જલદી નાશ પામે છે તેનું કારણ શું?

ઉ. : દૂધિયા દાંતમાં સડો લાગવાથી કે ઢીલા પડવાથી તેઓ જલદીથી પડી જાય છે.

પ્ર. ૨૮ : દૂધિયા દાંતનેા નાશ કરનાર કયેા ખેારાક છે?

ઉ. : ગળી વસ્તુઓ દાંતને બહુ નુકશાન કરે છે. ઈશ્વરને ખાતર **તમારા બાળકને વધુ મીઠાઇ આપી અવળા** રસ્તાનું **હેત બતાવશેા નહિ.**

પ્ર. ૨૯ : લાલન પાલનના સર્વધર્મોમાં બાળકને દરેક વખતે અન્ન ખવડાવ્યા પછી તેનું મેાઢું સાફ કરવું એ મુખ્યધર્મ છે. ભાતભાતની બાળકને મીઠાઈઓ આપવી એ નથી.

પ્ર. ૩૦ : જાથુકના દાંત કઈ ઉમ્મરે આવે છે.

ઉ. : છઠ્ઠે અથવા સાતમે વર્ષે

પ્ર. ૩૧ : જાથુકના દાંત વાંકાચુંકા આવતા હેાય તેા, તેમને આડા અવળા આવતા અટકાવી શકાય?

ઉ. : હા. બીજી વેળા આવેલા જાથુકના દાંતેા વાંકાચુંકા આવતા હેાય તેા બાળકની માતાએ તે દાંતેાને દિવસમાં બે ત્રણવાર અવારનવાર એવી રીતે દાબતાં રહેવું કે જેથી તેઓ આડા અવળા આવતાં અટકી જાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્ર. ૩૨ : બીજી વેળા આવેલા જાથુકના દાંતો કેટલા વખત સુધી ચાલવા જોઈએ.

ઉ. : માણસના મરણુપર્યંત આ દાંતો ચાલવા જોઇએ. ઉત્તરાવસ્થામાં દાંત પડી જાય છે તેનું મૂખ્ય કારણ દાંત તરફ બતાવેલી બેદરકારી છે.

પ્ર. ૩૩ : બાળકની તંદુરસ્તી તેમજ તેના સારા અભ્યાસનો આધાર શેના પર છે?

ઉ. : બાળકોના આરોગ્ય અને સારા અભ્યાસનો આધાર તેના સ્વચ્છ અને મજબૂત દાંત પર છે.

પ્ર. ૩૪ : બાળકોના દાંત સારા રહે તેને માટે શા શા ઉપાય યોજવા જોઇએ.

(૧) નિશાળોમાં દાંતને લગતું શિક્ષણ ફરજિયાત દાખલ કરવું જોઈએ.

(૨) નિશાળે જતાં બાળકોની નિયમિત શારીરિક તપાસ લેવા અને તેઓની ઘટતી સારવાર કરી શરૂઆતથી જ દાંતના રોગ અટકાવવાના ઈલાજો લેવા. "સ્કુલ કલીનીક" (School Clinic) સ્થાપવી જોઇએ તેમજ નિશાળોમાં દાંતના મફત સારવાર તેમજ દાંતના મફત જ્ઞાનની રૂઢી દાખલ કરવા Dental Clinic "ડેન્ટલ કલીનીક" સ્થાપવી જોઈએ.

(૩) માતપિતાએ બચપણથી જ બાળકોના દાંત અને મોઢાનું જતન કરી તેને લગતાં અનેક દરદોને અટકાવવાં જોઈએ. જો કંઈ દરદ થયું હોય તેનો તાત્કાળ ઈલાજ કરી દેવો જોઈએ. અને ખાસ કરીને બાળકોને બાલ્યાવસ્થામાંથી જ દંત રક્ષણ કેમ કરવું તે બરાબર શીખવવું જોઇ એ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્ર. ૩૫ : બાળકોને કઠણ ખોરાક ક્યારથી ખાવા આપવો જોઇએ ?

ઉ. : ઈશ્વરે દાંત ચાવવા સારૂ આપેલા છે. દાંત આવવાનો પ્રારંભ થાય કે થોડેથોડે કઠણ ખોરાક આપવાની શરુઆત કરવી જોઈએ. એ કુદરતની યોજના છે. આથી બધા દાંત આવી ગયા પછી બાળકને દૂધ સાથે થોડોથોડો વધારે કઠણ ખોરાક આપતા રહેવું જોઈએ.

પ્ર. ૩૬ : દાંતનો નાશ કેવી રીતે શરૂ થાય છે ?

ઉ. : દાંત ઢીલા પડવાથી અગર તો તેમાં સડો શરુ થવાથી દાંત પડવાનો પ્રારંભ થાય છે.

પ્ર. ૩૭ : દાંત ઢીલા કેમ પડે છે ?

ઉ. : દાંતને ખોરાક ચાવવારૂપી કસરત ન મળવાથી અગર તે તમના પર પથરી કે મેલ બાઝવાથી દાંત ઢીલાં પડે છે.

પ્ર. ૩૮ : દાંતમાં સડો કેમ લાગે છે ?

ઉ. : અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી અને ખાધા પછી જો ખોરાકનાં રજકણો દાંતમાં ભરાઈ રહે છે તો તે કોહી જઈ તેમાંથી જંતુએ ઉત્પન્ન થઈ દાંતમાં પોલાણ પડી જાય છે અને થોડેથોડે સડી તેનો નાશ થાય છે.

પ્ર. ૩૯ : સડેલા દાંતનો ક્યારે ઉપાય કરવો જોઇએ ?

ઉ. : દાંતનો સડો લાગ્યો કે તુરત જ તેનો વખતસર ઉપાય કરવો જોઈએ. જો વખતસર ઉપાય થતો નથી તો તેનો વહેલો મોડો નાશ થયા સિવાય રહેતો નથી.

પ્ર. ૪૦ : સડેલા દાંતનો શો ઉપાય છે ?

ઉ. : જો તેમાં પોલાણ પડ્યું હોય તો કુશળ દંતવૈદ્ય પાસેથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોલાણ પુરાવી નાંખવું જોઈએ અને જો તેમ થઇ શકે તેમ ન હોય તો તે દાંત પડાવી નાંખવો પડે છે.

પ્ર. ૪૧ ; દાંતમાં પોલાણ પડવાથી શું નુકશાન થાય છે ?

ઉ. : દાંતનાં પોલાણમાં ખોરાક ભરાઈ રહી તે સડે છે અને તેમાં અનેક જંતુઓ અને દંત ભક્ષક તેજાબો ઉત્પન્ન થઈ પોલાણમાં ઉત્તરોત્તર વધારો કરી દાંતનો નાશ કરે છે.

પ્ર. ૪૨ : દાંતના સડાથી શરીરના આરોગ્યને નુકશાન થાય છે?

ઉ. : હા. દાંતના સડાને લીધે નીચેના કારણોથી આરોગ્યને ઘણું નુકશાન થાય છે.

(૧) સડેલા દાંત નબળા હોય છે અને તેનાથી ખોરાક બરાબર ચવાતો ન હોવાથી, અપચાનો રાક્ષસી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૨) આ અધકચરા ચવાયેલા ખોરાકમાં સડેલા દાંતમાંના વિષમય પદાર્થો ભળી ખોરાક સાથે પેટમાં જઇ અનેક પીડાકારી વ્યાધીઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

પ્ર. ૪૨ : સડેલા દાંતમાં શું શું હોય છે.

ઉ. : સડેલા દાંતમાં નીચેના ગલીચ પદાર્થો હોય છે.

(૧) ખાધેલા ખોરાકનાં સડેલાં રજકણો

(૨) સડેલા દાંતના પરુથી મરેલાં અને ઝેરી જ્ઞાનતંતુઓ

(૩) ગંદા અને પરુથી ભરેલા પારાઓનું રોગિષ્ટ પરૂ

(૪) અનેક દરદોનાં સુક્ષ્મ જંતુઓ

પ્ર. ૪૨ : **દાંતનો સડો વધારામાં વધારે કયે વખતે** થાય છે?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉ. : રાત્રે ઉંઘ દરમ્યાન દાંતનો સડો વધારેમાં વધારે થાય છે. રાત્રે ખોરાકનાં જે રજકણો દાંતમાં ભરાઇ રહેલ હોય છે તે આખી રાત મોંમાં રહી મોંની ભીનાશ અને ગરમીથી કોહી જઈ દાંતનો સડો શરૂ કરે છે.

પ્ર. ૪૨ : દાંતનો સડો કદી થાય નહિ તેને માટે કોઈ સાદો ઉપાય છે.

ઉ. : હા. ખોરાક ખાધા પછી દરેક વખતે મોંને પુષ્કળ કોગળા કરી સ્વચ્છ રાખવું. **ખાસ કરીને રાત્રે સુવા જતી વખતે મોંને બરાબર સ્વચ્છ કરી ખાધેલા ખોરાકનું એક પણ રજકણ મોંમાં ભરાઇ રહ્યું નથી તેવી ખાત્રી કરવાની સાવધાનતા રાખવી. જો મનુષ્ય આ નિયમ કાળજી પૂર્વક પાળે તો અડધા દંતવૈદ્યોએ બીજો ધંધો શોધવો પડે.**

પ્ર. ૪૩ : દાંતમાંથી ખોરાકનાં રજકણો જલદી કાઢી નાંખવાનો કોઈ માર્ગ છે ?

ઉ. : હા. થોડું મીઠું નાંખેલા ઉના પાણીથી કોગળા કરવાથી દાંતમાં ભરાયેલાં રજકણો તુરત નીકળી જાય છે.

પ્ર. ૪૪ : દાંતમાં ખોરાકનાં રજકણો ભરાઈ ન રહે તેવો કોઈ ખોરાક છે ?

ઉ. : હા. જમ્યા પછી નારંગી, સંતરા, દાડમ, વગેરે ખાવાથી દાંત સ્વચ્છ અને મજબૂત થાય છે. યુરોપીયનોમાં જમ્યા પછી ફળો ખાવાનો જે રિવાજ છે તે અનુકરણીય છે. ફળમાં જે ખર્ચ થાય છે તેનાથી શરીરના આરોગ્યને અનેક ગણો ફાયદો થાય છે તે લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

પ્ર. : ૪૫ માણસને દારૂનું વ્યસન કે સડેલા દાંત વધારે નુકશાન કરે છે ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉ. : સડેલા દાંત કઢાવી નાંખવાથી તેને લીધે થયેલા અનેક પીડાકારી રોગોથી મરણોન્મૂખ થયેલા દરદીઓ પણ સાજા થયેલા છે આથી પ્રખ્યાત દંતવૈદ્ય ઓસલર કહે છે કે સડેલા દાંતો દારુના વ્યસનીને થતા વ્યાધિઓ કરતાં પણ વધારે પીડાકારી દરદો ઉત્પન્ન કરે છે.

પ્ર. ૪૬ : દાંત પર પથરી શેની બાઝે છે?

ઉ. : પથરી એ દાંત પર ચઢતી ફુગ અથવા દાંત પર ભેગો થવા દીધેલો કચરો છે.

પ્ર. ૪૭ : પથરી થવાથી શાં શાં નુકશાન થાય છે?

ઉ. : પથરી થવાથી નીચેનાં નુકશાન થાય છે.

(૧) પારા લાંબો વખત સુજેલા રહે છે.

(૨) દાંતની અંદરની નસો લાંબા વખત સુધી સુઝેલી રહે છે.

(૩) દાંતના મૂળની આસપાસનો ભાગ સૂઝવાથી દાંતો ઢીલા પડી જાય છે.

પ્ર. ૪૮ : દાંત પર બાઝતી પથરી કેવી રીતે દૂર થાય?

ઉ. : આનો એક જ ઉપાય છે. દંતવૈદ્ય પાસે પથરી કઢાવી નાંખી દાંતની સપાટી હમેશ સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ.

પ્ર. ૪૯ : પાયોરીયાનું દરદ કોને કહે છે?

ઉ. : દાંતમાં થતા પારાના દરદને દંતવિદ્યા પાયોરીયા કહે છે.

પ્ર. ૫૦ : આ દરદ મુખ્યત્વે શાથી થાય છે?

ઉ. : **આ ગંદકીથી થયેલ દર્દ છે.** એટલે કે મોઢાની બેદરકારીથી મોઢામાં જે ગંદકી એકઠી થાય છે તેનાથી એ દર્દ ઉત્પન્ન થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્ર. ૫૧ : પાયેારીયાનાં મુખ્ય ચિન્હેા કયાં છે ?

ઉ. : પાયેારીયાથી નીચેનાં મુખ્ય ચિન્હેા થાય છે.

૧ દાંતની આસપાસ પથરી બંધાવા માંડે છે.

૨ દાંતેા તેની જગ્યામાંથી બહાર નીકળવા માંડે છે.

૩ દાંત તેના ખાંચામાંથી ઢીલા થવા માંડે છે.

૪ જીભ પર થર બાઝે છે.

૫ મેાઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે.

૬ દાંતમાંથી પરૂ વહેવા માંડે છે.

પ્ર. ૫૨ : દાંતમાંથી નીકળતા પરાથી શાં શાં નુકશાન થાય છે.

ઉ. : દાંતમાંથી નીકળતું પરૂં અર્થાત્ પરૂનાં જંતુમાંથી નીકળતું ઝેર લેાહીમાં દાખલ થાય છે અને અનેક દર્દો હુમલેા કરે છે. તમામ શરીર તવાઇ જાય છે અને અન્ય વ્યાધિઓ સહેલાઇથી શરીરમાં ઘર કરી શકે છે.

પ્ર. ૫૩ : પાયેારીયાનેા વખતસર ઈલાજ ન થાય તેા શું પરિણામ આવે છે.

ઉ. : મેાઢાનાં મેાતી–કિંમતી દાંતેાનેા નાશ થાય છે.

પ્ર. ૫૪ : પાયેારીયા થતા અટકાવી શકાય.

ઉ. : હા. નીચેના ઉપાયેાથી પાયેારીયા થતેા જ અટકાવી શકાય.

[૧] કઠણ ખેારાક ખાઈ દાંતને કસરત આપવાથી તેમ જ દાંતને ચંપી કરવાથી [massage]

[૨] દાંત ઉપર પથરી ન બાઝવા દેવાથી

[૩] દાંતને હમેશ તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્ર. ૫૫ : પાયોરીયા કેવી રીતે મટી શકે?

ઉ. : દાંત પર બાઝેલી પથ્થરી તેમ જ મોઢામાંની તમામ અન્ય ગંદકી કાઢી નાંખવી જોઈએ અને પછી દાંતને નિરંતર સાફ રાખવા જોઇએ.

પ્ર. ૫૬ : પ્રત્યેક મનુષ્યે દાંતની શા માટે નિરંતર સંભાળ રાખવી જોઇએ?

ઉ. : નિષ્ણાતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે મનુષ્યને થતાં દરદોનો સેંકડે ૮૦ ટકા મોં વાટે પ્રવેશ કરે છે. નિરોગ અવસ્થા અને સ્વચ્છ ને મજબુત દાંતનો નિકટનો સંબંધ હોવાથી આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છનારે દાંતનું હમેશ રક્ષણ કરવું જોઈએ. સ્વચ્છ દાંત સારી તંદુરસ્તી એ અનુભવ જન્યસૂત્ર છે.

પ્ર. ૫૭ : દાંતની સંભાળ રાખનાર મોટામાંમોટું સાધન શું છે?

ઉ. : **સ્વચ્છતા. સવારે તેમ જ જમ્યા પછી દરેક વખતે કોગળા કરી દાંતને હમેશા સ્વચ્છ રાખનાર આણસને દાંતના દરદો થતાં નથી.** આ સાદો ઉપાય કરવામાં અલ્પ સમય જાય છે. પરંતુ દાંત તરફ બેદરકારી રાખવાથી થતાં નુકશાન અટકાવવામાં અનેક ઘણો વખત જઈ શરીર અને ધનની ઘણી ખુવારી થાય છે. તેનો ખ્યાલ રાખવો અવશ્યનો છે.

પ્ર. ૫૮ : સારામાં સારૂ દંતમંજન કયું છે?

ઉ. : દાંતને સ્વચ્છ રાખવા દંતમંજનની ખાસ જરૂર નથી. સાદું, સસ્તું અને સરસ સાધન તો બાવળનું દાતણ છે. છતાં જેમને આવા સસ્તા સાધનથી સંતોષ ન થતો હોય તેમને માટે સૌથી વધારે નિર્દોષ સાધન,

(૧) દળેલુ મીઠું અને કપરછન કરેલ કોયલો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨) ધોયેલો ચાક (Precipitated Chack) કે

(૩) માટી છે.

બજારમાં મળતાં મોંઘાંડાટ પેસ્ટ પાઉડરો કરતાં ઉપલાં સાદાં મંજનો અનેક ઘણાં ફાયદાકારક છે

પ્ર. ૫૯ : દાંત કેવી રીતે સાફ રાખવા જોઇએ ?

ઉ. : ઉપલા દાંત સાફ કરતી વખતે અવાળાં તરફથી શરૂ કરીને નીચેની બાજુ સુધી ઘસવા જોઇએ, અને નીચેના દાંત ઘસતી વખતે અવાળાં તરફથી ઘસતાં ઘસતાં ઉપરની બાજુ સુધી ઘસવા જોઈએ. ખાસ લક્ષમાં રાખવાની બાબત એ છે કે અવાળાં ઉપર જતાં ન રહે તેમ દાંત ઘસવા જોઈએ. કેટલાક મનુષ્ય બહાર દેખાવમાં રહે તેવા આગલા ભાગ જ સાફ રાખે છે પરંતુ **દાંતના અંદરના ભાગને પણ સાફ રાખવાની તેટલી જ જરૂર છે.**

પ્ર. ૬૦ : દાંતને મજબૂત રાખવા બીજું શું શું કરવું જોઈએ?

ઉ. : દાંતને મજબૂત રાખવા સ્વચ્છતા ઉપરાંત નીચે પ્રમાણે રહેણી કરણી રાખવી જોઇએ.

(૧) દાંતને હમેશ કસરત આપવી જોઈએ.

(૨) અને દાંતને નુકશાન કરનાર ખાનપાનનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

પ્ર. ૬૧ : દાંતને કસરત કેવી રીતે અપાય ?

ઉ. : કઠણ ખોરાક ચાવી ચાવીને ખાઈને દાંતને કસરત આપી શકાય છે. જેમ પડી રહેલા લોઢાને કાટ ચડે છે તેમ પ્રવાહી ખોરાક ખાઇ દાંતને કસરત ન આપવાથી તે નબળા પડે છે.

પ્ર. ૬૨ : અન્નમાંના પ્રવાહી પદાર્થો કઠણ પદાર્થો સાથે ખાવાની સુરક્ષિત રીત કઈ છે ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉ. : ભોજનમાંના પ્રવાહી પદાર્થ અને કઠણ પદાર્થ એકી વખતે ખાવા નહિ. કઠણ પદાર્થ મુખમાં સારી રીતે ચવાઇ રહ્યા પછી જ પ્રવાહી પદાર્થ ખાવો જોઇએ.

પ્ર. ૬૩ : દાંતને નુકશાન કરનાર પદાર્થો કયા છે ?

ઉ. : દાંતને નીચેના પદાર્થો નુકશાન કરે છે.

[૧] કૃત્રિમ મિઠાઈ અને

[૨] ખટાઈઓ

પ્ર. ૬૪ : મિઠાઇથી દાંતને કેવી રીતે નુકશાન થાય છે ?

ઉ. : મીઠાઇ ખાવાથી મોંમાં દાંતના એનેમલ [સફેતી]નો નાશ કરનાર લેક્ટીક જાતનો તેજાબ ઉત્પન્ન થાય છે અને દાંતને ગંભીર ઇજા કરે છે. આમ હોવાથી જે પેય કે ખાદ્ય-પદાર્થોમાં ખાંડ હોય તે ખોરાક ખાધા પછી પાણીના કોગળા કરી મોં તદન સાફ કરવું જોઇએ.

પ્ર. ૬૫ : કઠણ ખોરાક ખાવાથી દાંતને કસરત મળવા ઉપરાંત કાંઈ વિશેષ ફાયદા છે ?

ઉ. : હા. [૧] કઠણ ખોરાક બરોબર ચાવવાથી અન્ન બરાબર પાચન થાય છે

[૨] ઓછા અન્નથી તૃપ્તિ થાય છે તેથી ખોરાકી ખર્ચમાં બચાવ થાય અને

[૩] અન્નમાં સારો સ્વાદ આવે છે.

પ્ર. ૬૬ : દાંતના સંરક્ષણ સારૂ ખોરાકની ગરમી કેટલી હોવી જોઇએ?

ઉ. : લોહીમાં જેટલી ગરમી છે તેટલી એટલે કે ૯૬ ફેરનહીટ ગરમીવાળો ખોરાક લેવો જોઇએ

પ્ર ૬૭ : વધારે ઠંડો કે ગરમ ખોરાક ખાવાથી શું નુકશાન થાય છે ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉ. : અતિ ગરમ કે અતિ ઠંડો ખોરાક ખાવાથી દાંતના એનેમલમાં ફાટ પડે છે. અને દાંતનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે.

પ્ર. ૬૮ : પાન સોપારી ખાવાની ટેવ દાંતને હિતકર છે?

ઉ. : ના. તેથી દાંતનો દૈત્ય દુષ્ટ પાયોરીઆનો દંત રોગ થાય છે.

પ્ર. ૬૯ : પાનસોપારીની ટેવથી શાં શાં નુકશાન થાય છે?

ઉ. : પાનસોપારી ખાવાની કુટેવથી નીચેનાં નુકશાનો થાય છે.

(૧) અન્નપાચક રસ થુંકનો દૂરૂપયોગ થઇ જઠરાગ્નિ નબળી પડે છે.

(૨) ચુનાનો વિશેષ જમાવ થઇ દાંત પર પથરી બાઝે છે

(૩) દાંત નબળા પડે છે

(૪) દાંત મેલા થાય છે ને ઘરમાં ગંદકી થાય છે

(૫) તમાકુ ખાવાની કે બીડી પીવાની ટેવ પડે છે. તમાકુની દાંત પર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે.

(લેખકનાં જીવનનું ઝેર નામના અન્ય પુસ્તકમાં તમાકુથી દાંતને થતાં નુકશાનોનું વર્ણન છે તે વાંચવું)

પ્ર. ૭૦ : દાંતની સંભાળ ન રાખવાથી મનુષ્ય જાતને શી હાની થઈ છે?

હજારો વર્ષ ઉપરાંતનાં હાડપીંજરોમાં મનુષ્યને ૪૪ દાંતો જોવામાં આવે છે. થોડા વર્ષો પૂર્વે દરેક મનુષ્યના જડબામાં ૩૨ દાંત હતા. હાલ ઘણા ખરા મનુષ્યોમાં ૨૮ દાંત જ હોય છે દાંત પર હજી દૂર્લક્ષ રાખવામાં આવશે ને યોગ્ય આહાર વિહારનો આ ભય ચાલુ રહેશે તો હજારો વર્ષ પછીનો મનુષ્ય બોખો જન્મે એ બનવા જોગ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२५ ग
२५

દંત રક્ષણની મહત્તા દર્શક ઉપયોગી ઉદ્‌ગારો અને સુભાષિત ઉપદેશ

મનુષ્યની તંદુરસ્તી સાથે આરોગ્ય અને આયુષ્યનો ઘણો નીકટ સંબંધ હોવાથી હિતૈષિઓએ દાંતનું જતન કરવા નીચે પ્રમાણે સદોપદેશ કરેલો છે.

(૧) "Healthy and happy, teeth sound and white A good constitution, a keen appetite"

જો દાંત મજબૂત અને સ્વચ્છ હોય તો, સુખી અને નિરોગી રહેવાય છે. **શરીરનો બાંધો સારો થાય છે અને જઠરાગ્નિનું જોર રહે છે.**

(૨) **Your health can be only as good as your teeth** તમારા દાંત જેટલા પ્રમાણમાં સારા હશે તેટલા પ્રમાણમાં તમે નિરોગ રહેશો.

(૩) તંદુરસ્તી વિના દુનિયાનાં બધાં સુખ નકામાં છે. તંદુરસ્તીનો આધાર જીવનશક્તિ પર છે અને જીવનશક્તિનો ખરો આધાર પચન ક્રિયા પર છે. સારા, મજબૂત દાંત વિના યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયા થઈ શકતી ન હોવાથી સારી પચનક્રિયા પણ થતી નથી. આ રીતે **મજબૂત અને સારા દાંત પર જ તંદુરસ્તીનો આધાર છે.**

(૪) **શરીર સંરક્ષણ માટે યોજવામાં આવતા સર્વ ઉપાયોમાં મોં અને દાંતની સંભાળ એ સૌથી અગત્યનો ઉપાય છે.** મોં અને દાંતની યોગ્ય સંભાળ ન લેવાથી મનુષ્ય જેટલો વ્યાધિ ગ્રસ્ત થાય છે તેટલો અન્ય કોઈ કારણથી થતો નથી.

(૫) **વ્યસન કદી ન રાખો, ચાહ બીડી સમી એ ક્ષણિક સુખદ ટેવો, દાંત ચોકખા બગાડે, દર્શન (દાંત) વિમળ રાખો, દેહ દુઃખે ન નાંખો**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અરજકરૂં બધાને દાંત ચોકખા જ રાખો
રદન (દાંત) મળ ભરેલા, દુઃખ આપે ઘણાંયે
અગણિત દુઃખ દેતા, ત્રાસ દાયી સદાયે
વિનવી કહું સહુને રાખજો દાંત સારા
વદન કમળ શોભે, હોય જો દાંત સારા

(૬) શરીરની સર્વ ખામીઓમાં દાંતની ખામી સૌથી વધારે આફત કારક છે.

ગઝલ

(૭) તમારા મુખ નાજુકમાં, બીરાજે ત્રીસ બે મોતી
જગતના મોતીથી એ, મોતીની સૌ વાત છે ન્યારી
અગર ચાહો ખરું સુખ તો, બચાવો બાળપણથી એ
નહિ તો પામશો દુઃખો થશે આ જીંદગી ખારી
અગર ચાહો તો મનોહરમુખ અને મજબૂત બદન
કરી લ્યો બાળપણથી તો, જતન એ મોતનું ભારી
ઘણાયે દુઃખ પામ્યા છે, તજી એ દાંતની દરકાર
તમે જો ગાફેલ રહેશો તો, તમારી આવશે વારી.

(૮) ચોખ્ખા અને તંદુરસ્ત મોઢાની આરોગ્ય શરીરને અનિવાર્ય અગત્ય હોવાથી જે સમય તમે દંત રક્ષણ માટે ગાળો છો તેનો સદ્ ઉપયોગ થાય છે.

(૯) સોના મૂલનો ઈશે મુકયો એક એક મોંમાં દાંત જતન તેનું જો કરશો નહિ તો ખોશો સકળ નિરાંત. પાચન શકિત હોય નઠારી થશો દુઃખે લાચાર ને પાચનનો તો લટકેલો છે, ચાવન પર આધાર.

ચાવન સારુ કરવા જોઈશે, રોગ વિનાના દાંત
દાંત દુઃખી છે જેના, તેની આવી જ લાગી ધાત
દેહ દુઃખી હોય જેની તે શું જગમાં કરશે કામ
કામ વગરનું જીવતર જગમાં જાણો છો હરામ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દાંત ઘંટી છે અન્ન દળવાની ઈશે આપી ખાસ
કામ તેનું તમ ના લેા બાળક, આંતરડાંની પાસ
મરજ, કરજ છે ગફલતનું, કાં ઈશ્વર પર આળ
બચપણથી જ તમ દાંતેા કેરી, લેતા રહેા સંભાળ

૧૦)) Houses are built strongly and kept in repair, Teeth should have the same care.

જેવી રીતે માણુસ મજબૂત ઘરેા બાંધે છે અને તેની વખતેા વખત દુરસ્તી કરાવે છે તેવી જ રીતે દાંતેા કે જે ઘરેા કરતાં પણ વિશેષ ઉપયેાગી છે તેમની સંભાળ લેવી જોઈએ.

(૧૧) "જીવેા તેા જીવેા જીંદગી સુખવાળી
વિના દાંત આ જિંદગી છે અકારી
કહું માનજો શબ્દ આ સત્યવાળા
વિના દાંત છે સુખ ફાંફાં નકામાં

(૧૨) સ્વચ્છ દાંત વિના સારી ચર્વણ ક્રિયા થતી નથી. સારી ચર્વણ ક્રિયા વિના સંપૂર્ણ પચન ક્રિયા થતી નથી, સંપૂર્ણ પચન ક્રિયા વિના શરીરમાં યેાગ્ય અન્ન રસનું શેાષણ થતું નથી, યેાગ્ય અન્ન રસનું શેાષણ થયા વિના શરીરનું પેાષણ થતું નથી, શરીરના પેાષણ વિના આરેાગ્ય હેાતું નથી, અને **આરેાગ્ય વિનાનું જીવતર એળે જતું હેાવાથી દાંતની યેાગ્ય સંભાળ લીધે જ છુટકેા છે.**

[૧૩] **કુદરતી ખેારાક સાથ પીણું માફક**
ઘટિત મન કાબુ, સહ સરળ થાય સત
જીંદગી દેારી બનશે લાંબી ચીવટ
બીજા નિયમેા પાળવા, કરવું મનઘટ
આશીરવાદ પરવરના આપ્યા માનવદાંત
ખરે શૂરા સફેદ બત્રીસ સરદાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[૧૪] મારી નિસંદેહ ખાત્રી છે કે મોં અને દાંતની અત્યંત કાળજીથી સંભાળ રાખવાથી, આપણે યુવકોનાં શરીર પ્રથમ કરતાં વધારે સશક્ત અને નિરોગ બનાવી શકીશું અને દાંતનાં દુઃખોથી થયેલ મંદવાડને લીધે જે અમૂલ્ય સમયનો ભોગ આપવો પડે છે તે ઘણે અંશે ઓછો કરી શકીશું. ડૉ. વિલિયમ ઓસ્લર

[૧૫] "જતનથી જાળવજો દાંતોનું બળ
જતનનું જોશો તે જીંદગીભર ફળ
ભવ તમો ચૂકશો–ચુકશો જો પળ
કરો માટે દાંતોની જતન અવ્વલ
પાછળ પસ્તાયે વળવાનું નથી
ખોખું ડાચું કોઈને ગમવાનું નથી"

ગુલફામ

[૧૬] "ગમે તેવા ફાંકડા થઈ ફરવા જશો
પણ દાંત નહિ હોશે મોઢામાં લગાર
તો ગામની ઠેકડીને, લાયક થશો
વગર દાંતના ખોખાનો બજ્યો અવતાર
કુદરતની અમૂલ્ય બક્ષીસ છે દાંત
કરશો જો જીંદગીભર તેનું જતન
તો તમારા મનને બી રહેશે નિરાંત
કે જાળવ્યું કુદરતનું ચૌદમું રતન

આએ સાદી છે શીખ કે ખુબ જતન કરજો
ને ગુમાવતા હરગીઝ નહિ એ ઝવેરાત

આજે જ ઉમંગ લઈને કદમ ભરજો
વધારવા દાંતોનો ગેબી ચળકાટ
ન લેજો જો કાળજી તો છે તમને નુકશાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તે નફામાં મશ્કરી, કમાશો યાર
ચેતી દાંતની સફાઈ એ ધરજો તમ ધ્યાન
વગર દાંતના બોખાનો બળ્યો અવતાર

(૧૭) જવાનો ઘરડાઓ ચેતી ચાલો
દર્દ હોય દાંતનું તો પહેલાં ટાળો
ઉપાય બી પુરતા છે દેખો ભાળો
ડાચું તો છે સુંદરતાનો માળો
દાંત જેવું દુઃખ કોઈ ખમવાનું નથી
બોખું ડાચું કોઇને ગમવાનું નથી
ગુલફામ

(૧૮) સાંભળ, એ અઝીઝ, મુજ સલાહની વાત
શ્યાણો જો હોય તો સાચવજે દાંત
દાંત હોય તો જીંદગીનું સુખ જ મળ્યું
ખરે દાંત વગરનું જીવતર જ બળ્યું
હું છતી જવાનીએ બુઢો એ ગણાઉં છું
બોખો હોવાથી બધે હાડમાર થાઉં છું
માદન.

(૧૯) દાંત ખોવા એ નિઃસંદેહ દુર્દૈવ છે. વિનાકારણ એક પણ દાંત પાડવો એ ગુન્હો છે.

(૨૦) મનુષ્યને દાંતો રહિત થવું તેના જેવી એકે આફત નથી પરંતુ શરીરના આરોગ્યનો નાશ કરવો એ તેના કરતાં પણ વધારે આફતકારક છે.

જીવનને હરતાં મહાન્ દરદો, વધતાં બહુ જાય છે
એતું કારણ દાંત રોગ જગમાં, પ્રત્યક્ષ દેખાય છે
માટે બાળક મિત્ર સૌ પ્રથમ ચેતી કરી ચાલ જો
પુરૂશોત્તમ નિત દાંતને શુદ્ધ કરી, ખાંતેથી સંભાળ જો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સવૈયા છંદ

વૈદક શાસ્ત્ર વિચારી તેના, તત્વ તણું કીધું મેં તોલ
કિમિયા સરખો કરે ચઢ્યો ત્યાં, અજબ અખતરો આ અણમોલ
કાતિલ દરદ થકી કાયાને, બનતી બચાવાને બદનામ
જતન દાંતનું જરૂર અપાવે, તનને તંદુરસ્તી તમામ. ૧

જન્મ થાય ત્યાંથી જ જીવો સૌ, જડબા પર રાખે છે જોર
જ્ઞાનતંતુ ઘટ થઈ એનાથી, વધે દમામી મનનો દોર
આયુષ્યવર્ધક આણી શકાયે, પાચનશક્તિ તણાં પરિણામ
જતન દાંતનું જરૂર અપાવે, તનને તંદુરસ્તી તમામ. ૨

મન લોભી મનસા નગરીના મુખ્ય દ્વાર મધ્યે મશહુર
બત્રીસ દેવ પ્રગટ થઇ આપે, સેવકને સુખ દે ભરપુર
એમ સમસ્યા એક જણે કહી ખરો ખુલાસો એનો આમ
જતન દાંતનું જરૂર અપાવે તનને તંદુરસ્તી તમામ. ૩

પણ જો દોદખી દાંત મદદ તો, બધી સગવડો એ બરબાદ
ઉજ્વલ દાંત અનુપમ ઓપી ધીમંતતાનાં વાસે ધામ
જતન દાંતનું જરૂર અપાવે, તનને તંદુરસ્તી તમામ. ૪

કુદરતી કોપ થતો અટકાવવા, મળવા સમ ગુનાની માફ
મજાગરાં મોઢાનાં મસળી, સદા રાખવાં જોઈએ સાફ
લાયક કાળજી વગર લુટેતે, આવી મળેલા સૌ આરામ
જતન દાંતનું જરૂર અપાવે તનને તંદુરસ્તી તમામ. ૫

ગમું જીભને જડબાં બન્ને, હેત ધરી સંભાળો રોજ
સલામતી એમાં રહી સઘળી, કરાવનારી કાયકિ મોજ
ભાઈશંકરજી એની ભલામણ, કરે સુધરવા સૌનાં કામ
જતન દાંતનું જરૂર અપાવે તનને તંદુરસ્તી તમામ. ૬

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ગઝલ)

(૨૩) વધારે કંઈ નથી જગમાં, તમારા દાંતને માટે
જીવનસમ મૂલ્યને ગણજો, તમારા દાંતને માટે
ભલે નવ પ્હેરતાં સારાં સુશોભિત ઠાઠથી વસ્ત્રો
પરંતુ એ ગરથ ખરચો, તમારા દાંતને માટે
મળે ખાવા મીઠાઈ ના, ભલે તો રોટલી ખાજો
જરૂર પણ કાળજી ધરજો, તમારા દાંતને માટે
નર્યાં એ સુખ પ્હેલું છે, ભૂલો એ ના ભલી કહેવત
વિચારો આચરો કહેતી, તમારા દાંતને માટે
પૂછો ચાલીસ પર જેણે, ગુમાવ્યા છે બધા દાંતો
એ કહેશે આપને સઘળું, તમારા દાંતને માટે

અન્ય અનુભવિ કહે છે કે :—

રાગ:-પ્રેમની પ્રેમની પ્રેમની રે-મન લાગી કટારી પ્રેમની

દાંતની દાંતની દાંતની રે
સૌ લેજો જતન નિત દાંતની

દૂધિયારે દાંતોની સંભાળ લેશો તો
ચિંતા ન રહેશે કોઈ જાતની રે

દાંતની માવજત લે તો જીવન સફળ છે
નહિ તો ન સીમા ઉત્પાતની રે—સૌ.

દાંતો છે ભ્રાતો આ જીવન સાગર માંહી
સંગત છે એમની દિનરાતની રે—સૌ.

સાચવોને જાળવો ને ટકવો ટકાવો,
પૂર કાળજી લો એ સુખ-સાથની રે—સૌ.

સફાઈ, સુઘડાઈ ને ચોકખાઇ, પવિત્રાઈ
દાંતને યે જોઈ એ જામ આઠની રે—સૌ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બત્રીસ એ અંગરક્ષક અવસાન તલકના
હઠાવે કષ્ટિ જાત જાતની રે—સૌ.

દર્પનમાં, મુખદર્શન સુંદર દેખીને
મલકાવું મૂર્ખાઈ સાક્ષાતની રે—સૌ.

હૃદયનું દ્વાર કે જે મોઢું કહેવાય છે
મારે જો દુર્ગંધ જન્માંતની—સૌ.

બેનો ને બંધુઓ, બાળક બિચારાં
સાંભળજો શિખ આ રંક ભ્રાતની રે—સૌ.

સ્વચ્છ રાખો, દાંતોને નિશદિન રે શ્રમલઈ
કયાં રહે જરૂર યમ આધાતની રે—સૌ.

"ઈચ્છા જો સુખની કરો જગતમાં, પ્યારા સુમિત્રો સદા
સાંચવજો નિજ દાંતને વદનના ખંતે શિશુઓ બધા
ચળકતા દાડમ કળી સમા, દાંતો તમે રાખજો
વ્યાધ દૂર થશે બહુ શરીરના, નિશ્ચે તમે માનજો
જમતાં ગ્રાસ મૂકી સુખે વદનમાં ચાવો રૂઠી રીતથી
તો સાર્થક નિજ દાંતનું થયું ખરે, પેખો પુરી પ્રિતથી
પણ જો શ્વાનની પેર અન્ન જઠરે, ચાવ્યું ન ચાવ્યું જશે
આપ્યા દાંત શું ઈશ્વરે કરી કૃપા, દીધા ન દીધા થશે
દાતણથી **વળી સાફ નિત્ય ન થતાં, લાગે સડો દાંતનો**
પાયો રોગ તણો નખાય તનમાં ખો થાય છે જાતનો
દોડો ડાકટર પાસ, દ્રવ્ય ખરચો, સમજો ન સાદી ક્રિયા
સંરક્ષણ નિજ દાંતનું ચીવટથી કરવાનું જે કહી ગયા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દાંત વિના દુઃખ મોટું રે—
સદાય જગમાં—
દાંત તણું છે સુખ મોટું—ટેક

આરોગ્ય તણી એ ઘંટી,
નાનાં મોટાંની ગ્રંથી;
એ રંક તણી ધન-બંટી હરદમ જોતું રે—સદાય

શોભાં મુખડાની સારી,
પેટ પચવાની બારી
છે કાયા ઘરની ટટ્ટી હરદમ રે—સદાય

સાચવીને ડાબલી રાખે,
રોગો તે વિખેરી નાંખે;

દાખે દેલવાડાકર ભય છંટી હરદમ રે—સદાય

સાખી

"સરજન હારે શરીરનું, કર્યું કારમું કામ
નસનસ ગૂંથી તે મઢ્યું, તે પર આખું તમામ
મુખ કીધું ચીજ ચાખવા, દાંતે સર્વ દબાય
લાળ વડે લોંદો બની, જઠર વિષે સૌ જાય
તેમાંથી તન તત્વની, ખુલ્લે વ્યવસ્થા ખાસ
વીર્ય માંસ મજ્જા તણા, વિકસે વિવિધ વિકાસ
મુખ્યત્વે મુખ તે વિષે, દાંતથી દૈવત વાન
સફાઈ તેની સાધતાં, સુધરે શરીર સુકાન
છારી કચરી છોરવા, જે ન કરે તદબીર
તે હોજરી હલકી કરી, **હણે જીવનનું હીર**
મગજ શક્તિ મોળી પડી, તપે શરીરમાં તાવ
ફડફડતાં થઈ ફેફસાં, ભરે નઠારા ભાવ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માટે માનવી હો તમે, તો માનો મુજ વાત
જાળવજો નિજ દાંતને, ભલા વિવેકે દાંત"

સ્વચ્છતાનો દંત રક્ષણ સાથેનો નીકટ સંબંધ લક્ષમાં રાખી એક કવિ કહે છે કે

(કોરસ)

દાંત, દાંત, દાંત, રાખો સ્વચ્છ દાંત
રાખે સ્વચ્છ દાંત, તેનું જીવન સુખી શાંત

૧

ખોરાકના ઉપર છે દાંતનો આધાર
મીઠાઈ ખાનારાનાં દેખો દેદાર
ગરીબના દાંત જાણે મોતીની હાર
શ્રીમંતના દાંતો જાણે સડેલા અપાર ૧

(કોરસ)

દાંત, દાંત, દાંત, રાખો સ્વચ્છ દાંત
રાખે સ્વચ્છ દાંત, તેનું જીવન સુખી શાંત

૨

ખાવાને પીવામાં રાખો વિવેક
સારાને નરસા પદાર્થો અનેક
કેટલાકથી દાંતોનું, થાય છે રક્ષણ
ને કેટલાકથી સંદતર, થાય છે ભક્ષણ ૨

કોરસ

દાંત, દાંત, દાંત, રાખો સ્વચ્છ દાંત
રાખે સ્વચ્છ દાંત તેનું જીવન સુખી શાંત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દાંતોની હારમાંથી, તુટેજો એક
ઝટ બીજો મૂકાવવા રાખો જી ટેક
ખાડામાં હવાનાં જંતુ જો જાય ૩
તો દુઃખાવો બેહદ તે ખાડામાં થાય

કોરસ

દાંત, દાંત, દાંત, રાખો સ્વચ્છ દાંત
રાખે સ્વચ્છ દાંત, તેનું જીવન સુખી શાંત
શરીરનો દરવાજો-મોઢું કહેવાય
તેનું જો જુક્તિથી જતન ન થાય
ક્ષય જેવા દર્દોથી, પ્રાણી પીડાય
ને ભયંકર ભૂલોથી જીવન પણ જાય ૪

(કોરસ)

દાંત, દાંત, દાંત, રાખો સ્વચ્છ દાંત
રાખે સ્વચ્છ દાંત તેનું જીવન સુખી શાંત

"જનમભર જે કરે સેવા, અનુપમ મૂલ છે એવા
મધુર દાડમ કળી જેવા, મને એ દાંત પ્યારા છે
જીવનને જે નિભાવે છે દળી ભોજન પચાવે છે
સુખાકારી બતાવે છે મને એ દાંત પ્યારા છે
જતન એનું કરૂં દિન રાત, એની છે એટલી વિસાત
સુખી જાતે સુખી ઓલાદ, મને એ દાંત પ્યારા છે
ભૂલે એને તે પસ્તાએ, બુઢાપામાં દુઃખી થાએ
ખરા સાથી જે કહેવાયે, મને એ દાંત પ્યારા છે"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય-રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

માણસ માંદો કેમ પડે છે?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનારા કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હમેશ તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલું જ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઈ પણ શકતા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શક્તિ ઓછી થવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણી સ્વ આરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે. છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનો જ રાખવામાં આવી છે.

મંદવાડ કેમ મટે?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો બતાવનારાં ભારે કિંમતી પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી. તેમજ તેમાં બતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઈ શકતા નથી. ગમે તેવા ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ દરદી નિર્દોષ તથા બિન ખરચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં ઘણી સરળ રીતે બતાવેલ છે. આ સુચવેલ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર બેઠા લાભ લઈ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અત્યંત મહત્ત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ સાત આનાના પોસ્ટ સ્ટેમ્પ મોકલતાં મોકલી આપવામાં આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library 201845

આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૨૨ :

કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોની સમજુતી.

અનુવાદક :
ડૉ. જટાશંકર નાન્દી
એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ
આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.

જો તમારે હમંશાં નીરોગ અને બળવાન રહેવું હોય તો તમે તમારી પચન ક્રિયા તેમજ જનન શક્તિનો દુરૂપયોગ કરશો નહિ. પચન ક્રિયાનો દુરૂપયોગ હદ ઉપરાંત ખાવાથી અને સ્વાદને વશ થઇ એક બીજાથી જુદા ગુણવાળા અનેક ખાદ્ય પદાર્થો ભેળવીને ખાવાથી થાય છે. જનન ક્રિયાનો દુરૂપયોગ ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય, મોજશોખના હેતુથી સ્ત્રીસંગ કરવાથી થાય છે.

ડૉ. જે. એચ. ટીલ્ડન એમ. ડી.

પ્રકાશક
જૂઠાભાઈ અમરશી શાહ.
હરિજન આશ્રમ
સાબરમતી

પ્રથમાવૃત્તિ સને ૧૯૩૯ પ્રત ૨૫૦૦

કીંમત બે આના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મુદ્રક : ભૂધરભાઈ હકાભાઇ બ્રહ્મભટ્ટ
મુદ્રણસ્થાન : નવયુગ મુદ્રણાલય
શાહપુર, નાગોરીવાડ જીવાભાઇની
ખડકી : : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुस्तक सं०..............
आगत सं० २१२५८
दि० ३१-५-२०१२
गुरुकुल ग्रन्थालय कांगड़ी.

પ્રસ્તાવના

આ લઘુ લેખમાં કુદરતી રોગોપચારના સાધનોની જે સરળ સમજુતી આપવામાં આવી છે તે કુશળ વિદ્વાન ગ્રંથકર્ત્તા ડૉ. હેરી બેનજામીન કૃત "કુદરતી રોગોપચારનો સાર્વજનિક ભોમીઓ." નામના પુસ્તકમાં આપેલી પુરવણીનો અનુવાદ છે.

મૂળ ગ્રંથકર્તાએ ઉક્ત અમૂલ્ય પુસ્તક લખી, કુદરતી રોગોપચારના સાર્વજનિક પ્રચાર માટે જે સરળ ભૂમિકા તૈયાર કરી છે તેથી વ્યાધિ ગ્રસ્તજનતા કાયમની ઋણી થઇ છે.

આ પુણ્યકર્મ ભૂમિમાં, મનુષ્ય જન્મથી શક્ય સત્કાર્યો પૈકી એક અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી સત્કાર્ય સાધી શકવા માટે, અનુવાદક તેમને જાહેર રીતે ધન્યવાદ આપવો ઉચિત માને છે. આ આ પુણ્યાત્મા નિષ્ણાત કુદરતી ઉપચારકે અનુવાદકને પોતાના ગ્રંથ રત્નનો ગુજરાતી ભાષામાં તરજુમો કરવા સ્વસંતોષથી પરવાનગી આપી છે એટલું જ નહિ પણ જનસમાજને તેનો લાભ આપવા માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું છે તેથી તેમની ઉદારતા તેમજ પરોપકાર વૃત્તિ માટે અનુવાદક તેમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માને છે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

૨૨-૧૦-૩૯

જટાશંકર નાન્દી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા

૧. અલ્પ સમયના ઉપવાસ.

૨. કેવળ ફળાહાર.

૩. ફળ અને દૂધનો આહાર.

૪. મર્યાદિત આહાર.

૫. કેવળ દૂગ્ધાહાર.

૬. વ્યાધિમાંથી મુકત થયા પછી ફરી મંદવાડ ન આવે માટે પાળવાના નિયમો.

૭. ક્યારે અને શું પીવું.

૮. બંધકોશ અને તેની સારવાર.

૯. બસ્તિ મોટું આંતરડું ધોવાની ક્રિયા.

૧૦. જઠર ધોવાની ક્રિયા.

૧૧. સવારનું કોરૂ ઘર્ષણસ્નાન.

૧૨. ઠંડુ કટિસ્નાન.

૧૩. ગરમ અને ઠંડુ કટિસ્નાન.

૧૪. વાદળીસ્નાન.

૧૫. ઠંડા પટ્ટા.

૧૬. ઉપચારક કસરતો.

૧૭. શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો.

૧૮. સારવાર વખત જણાતી વિક્રિયાઓ.

૧૯. સારવાર થતી વખતે દરદીએ પાળવાના નિયમો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકાશકનું નિવેદન.

તમો જાણો છો કે હું એક લેખક અગર બુકસેલર બન્નેમાંનો એકે નથી પણ કેટલીક અગત્યની માણસ જાતને ઉપયોગી બાબતોનો પ્રચાર કરવા માટે મારે કેટલુંક છપાવી બહાર પાડવું પડે છે હું વરસોથી સેવાના કાર્યમાં જોડાયો છું ને જેમ જેમ ગામડાના અને શહેરના માણસોના નીકટ સંબંધમાં આવું છું તેમ તેમ મને લાગતુંજ જાય છે કે હજુ આપણે ઘણી બાબતોમાં ઘણું જ શીખવાનું છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ આપણી પાસે ઘણી બાબતો મુકી છે પણ હજુ આપણે તે તરફ ઓછું જ ધ્યાન આપ્યું છે.

માણસ એ એક જ એવું પ્રાણી છે કે જેને સ્વતંત્ર રીતે પોતાની બુદ્ધિથી ઘણુંજ કરવાનું છે, બીજાં બધાં પ્રાણી તથા વનસ્પતી તેમના નીયત કરેલા કાર્યક્રમ પ્રમાણેજ વર્તે છે પણ માણસો પોતાને મળેલી બુદ્ધિનો સાચો ઉપયોગ નહિ કરવાથી દુઃખમય જીવન ગાળે છે અને જીંદગી જો ધારે તો પ્રભુમય બનાવી શકે તેના બદલે દરેક બાબતે હેરાન હેરાન થાય છે. આમાંની એક જેસર્વથી મહત્વની અને પહેલી સુધારવાની બાબત છે તે શરીર તંદુરસ્ત બનાવવાની છે. કેટલાક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કહે છે કસરતથી સુધરશે, કેટલાક કહે છે યેાગથી સુધરશે, કેટલાક કહે છે આસનેાથી સુધરશે, કેટલાક શીયાળામાં પાકેા ખાવાથી સુધરશે કેટલાક હવા ખાવાનાં સ્થળે જવાથી સુધરશે એમ જુદા જુદા માણસેા જુદી જુદી બાબતેા બતાવે છે પણ મુખ્ય અને મુળ વાત ભુલી જવાય છે. માણસ જાત સુખી કેમ થાય? તે બાબતનેા મારેા વિષય છે તેને લગતી બાબતેાના અભ્યાસ અને ચિંતનમાં આ બાબતેાનેા પણ સમાવેશ થાય છે મારી માન્યતા એ છે કે ગરીબમાં ગરીબ માણસ ગમે તે સ્થળે રહી સુખી જીવન જીવી શકે તે જ સાચેા માર્ગ છે બીજા બધા બનાવટી માર્ગો છે તંદુરસ્તીની બાબતમાં પણ આવેા કેાઇ માર્ગ હેાવેા જ જોઇએ તે માટે શેાધતાં શેાધતાં ડેાકટરી વિદ્યા વીશે તેા તમેાને અનુભવ છે જ કે ખર્ચાળ અને શ્રીમંત માણસ જ તેનેા લાભ લઇ શકે, તેવી છે વૈદ્યોએ પણ તેવું જ કરી નાંખ્યું છે છેવટે મેં નેચરેાપથી વિષે પ્રસિદ્ધ ડેા. હેરી બેન્જામીનનેા "કુદરતી રેાગેાપચારના સાર્વજનિક ભ્રમાચેા" નામનેા ગ્રંથ વાંચ્યેા ત્યારે મને લાગ્યું કે આપણા દેશીભાઇઓ ખાસ કરીને આપણામાંના ગરીબ વર્ગને કુદરતી રેાગેાપચાર આશીર્વાદરૂપ થશે ને આમ હેાવાથી મે તે ગ્રંથરત્નમાંની કુદરતી રેાગેાપચારનાં સાધનેાની પુરવણીનેા અનુવાદ કરાવી પ્રસિદ્ધ કરવેા છે.

આ લેખથી કેાઇ પણ ભાઇ અગર બ્હેન આ સાદા સહેલા અને બીનખર્ચાળ ઉપાયેાને પેાતાના જીવનમાં ઉતારશે તેા મારા ખર્ચનેા ઉપયેાગ થયેા છે એમ માની સંતેાષ પામીશ.

જૂઠાભાઇ અમરશી શાહ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોની સમજુતી.

(ડૉ. હેરી બેનજામીન કૃત)

(૧) અલ્પ સમયના ઉપવાસ

卐

અલ્પ સમયના ઉપવાસ વખતે નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણેનું વર્તન રાખવું. જ્યારે તમે સવારે ઉઠો ત્યારે કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક ખાવો નહિ. સવારનાં આઠથી રાતના આઠ વાગ્યા સુધી દર બબ્બે કલાકે એક નારંગીનો રસ પીવો જો મરજી હોય તો એક પ્યાલા ગરમ પાણીમાં નારંગીનો રસ ભેળવીને પીવો. જો નારંગીના રસ સિવાય બીજા કોઇ પ્રકારનો આહાર લેવામાં આવશે તો ઉપવાસ કર્યાથી કોઈપણ ફાયદો થશે નહિ, જો નારંગીનો રસ માફક ન આવે તો કોઇ વનસ્પતિનો રસ તેને બદલે લેવો અગર તો કેવળ પાણી જ પીવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપવાસના સમય દરમ્યાન શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થો બહાર ફેંકી દેવાની જે ક્રિયા ચાલુ થઇ હોય છે તેને લીધે શરીરમાંથી બહાર નીકળતો મળ અંદર ભરાઇ ન રહેતાં બહાર નીકળી જાય માટે દસ્તનો ખુલાસો રહે તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. આ ઘણી જ અગત્યની બાબત છે દસ્તની કબજીયાતને લીધે છુટાં પડેલાં ઝેરો પાછાં શરીરમાં શોષાઈ જાય છે અને ઉપવાસ કરેલો થોડે કે ઘણે અંશે નિષ્ફળ જાય છે. બસ્તિયંત્ર દસ્તની કબજીયાત કાઢવા માટે બહુ ઉપયોગી છે, જુલાબ લઇ કદીપણ દસ્તનો ખુલાસો કરવો નહિ ઉપવાસ દરમ્યાન જુલાબ લેવાથી શરીરમાં ઘણી જ ક્ષીણતા આવે છે.

ઉપવાસ દરમ્યાન જણાતાં ચિન્હોથી કોઈએ ગભરાવું નહિ.

ઉપવાસ દરમ્યાન નીચેનાં ચિન્હો જણાય છે પણ તે સૂચક ચિન્હો શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન ચાલુ થયો છે એમ જણાવતાં હોવાથી તેનાથી જરાંપણ ભય રાખવાનું કારણ નથી.

થોડો તાવઃ—થોડો તાવ આવ્યો જણાય તો થોડું ગરમ પાણી પીવું.

ચક્કર, માથું દુઃખવું નિદ્રા નાશ, મૂર્છા અને છાતીના ધબકારા પૈકી કોઈ વિક્રિયા જણાય તો તેને કાંઇ વજન આપવું નહિ કારણ કે તે ઉપવાસ આગળ વધતો જશે તેમ તેમ તે જણાતી બંધ થશે.

જીભ પર મેલના થર બાઝે કે મોઢામાં બદસ્વાદ આવે તો જાણવું કે ઉપવાસની સારી અસર થાય છે શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકળી ગયા પછી આપોઆપ જીભ પરનો મેલ જતો રહેશે અને બદસ્વાદ પણ બેસી જશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપવાસ કેવી રીતે ભાગવો ?

ઉપવાસ ભાગતી વખતે સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે જો ભારે ખોરાક શરૂઆતમાં જ ખાઈ જવાય છે તો નુકશાન થઇ જાય છે. ત્રણ અગર ચાર દિવસ પછી જ્યારે તમે ઉપવાસ ભાગો ત્યારે, પેહેલે દિવસે ફક્ત દૂધ પર જ રહેવું જોઇએ, આ દૂધને ઉકાળવું નહિ પણ તાજુ જ લેવું.

આ દૂધને ધીમે ધીમે ચુસવું અને દર બબ્બે કલાકને અંતરે અચ્છેર અચ્છેર લેવું જોઈએ. બીજે દિવસે પાંચ પાંચ કલાકને અંતરે નીચેનો આહાર લેવો.

સવારેઃ—બે નારંગીનો રસ દ્રાક્ષ અને સફરજન તમામને સારી રીતે ચાવવાં.

બપોરે—ટમાટાં અને અન્ય રસદાર શાકના કચુંબરમાં જતુનનું તેલ અને લીંબુનો રસ નાખી ખાવું. થુલાવાળા ઘઉની રોટલી અને માંખણ એક જામફળ કે સફરજન

સાંજેઃ—વરાળથી બાફેલા કોબીજ કે અન્ય શાક અને ગાજર સુકી દ્રાક્ષ, અંજીર કે અન્ય મેવા વધારામાં ખાવો.

આ બે દિવસ પછી મામુલી સાત્વિક આહાર લેવો શરૂ કરવો.

(૨) કેવળ ફળાહાર

જ્યારે કેવળ ફળાહાર પર રહેવાનું હોય છે ત્યારે સફરજન જામફળ. દ્રાક્ષ, નારંગી પપનસ, મોસંબી, તડબુચ, સકરટેટી અગર જે તે ઋતુમાં જે ફળ પાકતું હોય તેના ઉપર જ રહેવું જોઇએ. દીવસમાં ત્રણ વાર પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં ફળ ખાવાં ફળ રસદાર તાજાં લેવાં સુકાં ફળ કે કલાઈના દાબડામાં રાખેલાં ફળ ખાવાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નહિ તેમજ કેળાં પણ ખાવાં નહિ ખાસ યાદ રાખવું કે ફળાહાર દરમ્યાન કોઇપણ પ્રકારનો અન્ય ખાદ્ય પદાર્થ ન ખાવો. વિશેષ માહીતી ફળાહારના ફાયદા વાંચવાથી મળશે.

જો તરસ લાગે તો ઠંડું કે ગરમ પાણી પીવું અગર તો લીંબુના રસવાળું પાણી પીવું પરંતુ ખાંડ તેમાં નાંખવી ન જોઇએ.

જો ફળ સાથે રોટલી કે અન્ય પદાર્થ ખાવામાં આવે તો ફળાહારના ફાયદા નષ્ટ થાય છે.

જો ફળાહાર પર રહેવાથી શરીરનું વજન ઘટી જતું હોય તો, ઘટી ગયેલ વજનવાળાએ દર ફળાહાર કરતી વખતે એક એક પ્યાલો દુધનો પીવો આ રીતે દિવસમાં ત્રણ પ્યાલા દૂધના પીવાથી વજન ઓછું થશે નહિ.

ફળાહારીએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે બરાબર પાકેલા ફળનો જ ઉપયોગ કરવો કાચાં કે બગડેલાં કે ખાટાં થઇ ગયેલાં ફળ ખાધાથી લાભને બદલે નુકશાન થાય છે.

(૩) ફળ અને દુધનો આહાર

ફળ અને દૂધના આહાર માટે ફળાહાર પ્રમાણે જ આહારનો નિયમ રાખવાનો છે ફકત વધારામાં ફળ સાથે દૂધ લેવું. પહેલે દિવસે અઢીશેર અને દરરોજ અડધો શેર શેર વધારે લેતા જઈ છેવટે દસશેર, સાડાબાર શેર અને જઠરાગ્નિના જોર પ્રમાણે પંદર શેર દુધ સુધી જઇ શકાય છે આ દૂધનો વધારો પ્રકૃતિને કેવી રીતે દૂધ અનુકૂળ આવે છે તે પર આધાર રાખે છે દૂધ તાજુ લેવું જોઈએ ઉકાળેલું દૂધ લેવાનું નથી જરૂર લાગે તો તેને ગરમ કરવા હરકત નથી દૂધને ચુસી ચુસીને હળવેથી પીવું જોઇએ, દૂધ એકલું અગર તો ફળાહાર સાથે લેવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) મર્યાદિત આહાર

જ્યારે ઉપચાર કે મર્યાદિત આહાર લેવા આજ્ઞા કરી હોય ત્યારે નીચે વર્ણવેલો આહાર ચૌદ દિવસ સુધી લેવો જોઈએ.

સવાર—નારંગીઓ અથવા નારંગી અને લીંબુનો રસ અગર ગ્રેપફ્રુટ (કદી સાકર ગ્રેપફ્રુટને બદલે વાપરવી નહિ.)

બપોરે—જે તે ઋતુમાં પાકતાં આકર્ષક રીતે તૈયાર કરેલાં શાકભાજીનાં કચુંબરો જનતુનનું તેલ અને લીંબુના રસ સિવાય તેમાં કોઈ ભેળવણી ન કરવી કદી પણ સરકો ન વાપરવો ખજુર દ્રાક્ષ કે અંજીર યથારૂચિ લેવાં.

સાંજે—વગર રાંધેલાં શાકભાજી અગર પાલખ, કોબીજ, ગાજર, મુળા, કાલી ફ્લાવર જેવાં શાકોને તેમના જ રસમાં બાફી તેમનું કરેલું કચુંબર. થોડી બદામ કાજુ કે પીસ્તા જેવા તૈલી ફળો અગર તો જામફળ, જમરૂખ, આલુ, બોર વિગેરે ગળ્યાં ફળો લઈ શકાય છે.

નોંધ:—જો રોટલી, બટાટા અગર તો કોઇ પણ અન્ય પ્રકારનો મેંદાવાળો ખાદ્ય પદાર્થ (Starchy food) ખાવામાં આવે તો, આહારનો ફાયદો મળતો નથી. જો સારૂં પરિણામ લાવી મર્યાદિત આહારનો ફાયદો મેળવવો હોય તો કોઈ પણ વધારાના ખાદ્ય પદાર્થને ખાવો નહિ, પાણી સિવાય કોઇ અન્ય પેય પદાર્થ પીવો નહિ.

તમારાથી સુખરૂપ પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં જ ખોરાક ખાવો વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાથી અપચો થઇ મર્યાદિત આહારથી લાભ થવાને બદલે અત્યાહારનાં નુકશાનો વેઠવાં પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[૫] કેવળ દુધાહાર

જેઓ તદ્દન દૂધ પર રહેતા હોય તેણે નીચે પ્રમાણે દૂધ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઇએ.

(૧) દર બબ્બે કલાકે પેહેલે દિવસે સવારના આઠથી રાતના આઠ વાગ્યા સુધી એક એક પ્યાલો પીવું.

(૨) બીજે દિવસે દર દોઢ દોઢ કલાકે એક પ્યાલો પીવું.

(૩) ત્રીજે દિવસે કલાકે કલાકે.

(૪) પછી જો દૂધનું પાચન બરાબર થઇ શકતું હોય અને કાંઇ અગવડ જણાતી ન હોય તો દર અડધા અડધા કલાકે એક પ્યાલો દૂધ પીવું.

(૫) દૂધ તાજું વાપરવું. ઉકાળેલું દૂધ વાપરવું જોઇએ નહિ. જો જરૂર લાગે તો તેને ગરમ કરવા હરકત નથી.

(૬) ઉકાળ્યા વિના જે સમય દરમ્યાન દૂધ બગડી જવાનો સંભવ હોય તે સમય માટે આપણા ગરમ દેશમાં તેને ઉકાળે જ છુટકો થાય છે પાંચ શેરથી વધારે દૂધ વાપરનારે ઉપરની તર ઉતારી લઈ ને જ વાપરવું. ઉનાળા કરતાં શિયાળામાં લાંબા વખત સુધી તાજું દૂધ રહી શકે છે.

(૭) દૂધ શાંતિથી ધીમે ધીમે ચુસીને પીવું જોઈએ.

(૮) દૂધ પીવાના સમય દરમ્યાન ફળરસ પીવા જરૂર લાગે ત્યારે દૂધના જ આહાર પર રહેતાં દરમ્યાન તે પીવા હરકત નથી. જો સખ્ત બંધકોશ જણાય તો બાર ખજુરની પેશીઓ કે કાળી દ્રાક્ષ દસ્તને ગતિ આપવાના હેતુથી ખાવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દુગ્ધાહારથી સામાન્ય આહાર પર કેવી રીતે આવવુ ?

કેવળ દૂધનો આહાર છોડી દઈ. રોજના સામાન્ય આહારપર આવવાની વિધિ નીચે આપી છે. સવારે આઠ વાગ્યાથી સાંજના ત્રણ વાગ્યા સુધી રોજના ક્રમ પ્રમાણે દૂધ પીધે જવું. પછી સાંજના ૭ વાગ્યા સુધી એટલે કે પછીના ચાર કલાકમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ખાદ્ય પદાર્થ ન ખાવો. સાંજે ૭ વાગે તાજાં શાકનું કચુંબર ખાવું. બીજે દિવસે પણ તેજ પ્રમાણે કરવું. અને ત્રીજે દિવસે ઉપચાર કે જે આહાર બતાવ્યો હોય તે આહાર લેવા માંડવો.

(૬) વ્યાધિમાંથી મુક્ત થયા પછી, ફરી મંદવાડ ન આવે માટે નીચે બતાવેલા આહારવિહાર સબંધીના નિયમોનું અસ્ખલિત રીતે પાલન કરવું જોઇએ.

(૧) દરરોજ કોરા ટુવાલથી શરીરના દરેક ભાગને ઘસીને પછી વાદળી સ્નાન કે કટિસ્નાન લેવું જોઈએ.

(૨) દીર્ઘશ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત હમેશ કરવી જોઈએ તેમજ આગળ ઉપચારક કસરતો બતાવી છે તે પણ કરવી જોઈએ જો તે ન થઇ શકે તો દરરોજ ઓછામાં ઓછા ચાર માઇલ ચાલવાની કસરત કરવી જોઈએ.

(૩) બંધકોશ થવા દેવો ન જોઈએ અને કદાચ કબજિયાત જેવું જણાય તો બસ્તિ લઇ મળનો નીકાલ કરી દેવો જોઈએ. દસ્ત લાવવા કદી પણ જુલાબનાં ઓસડો વાપરવાં નહિ.

(૪) ખોરાકમાં જેમ બને તેમ તાજાં પાકાં ફળ અને શાકભાજીનો વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૫) છાશ-દૂધ-માંખણનો નિત્ય ઉપયોગ કરવો. થુલું લોટમાંથી કાઢી નાંખવું નહિ તેમજ દ્વિદળ અનાજ કઠોળ વિગેરેનાં ફોતરાં પણ કાઢી નાંખવાં નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૬) આહારના પદાર્થોને જેમ બને તેમ તેની મૂળ સ્થિતિમાં ઓછો ફેરફાર કરીને ખાવા જોઈએ.

(૭) ખેારાક ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ. જમવાના અડધા કલાક અગાઉ અને જમ્યા પછી ત્રણ કલાકે પાણી પીવું.

(૮) ખેારાક ખાતી વખતે ઉતાવળ કરશેા નહિ ખેારાક જેમ બને તેમ વધારે ચાવીને ખાવેા. યાદ રાખેા કે જઠરમાં દાંત નથી. દૂધપાક, રાબડી જેવા આહારના પદાર્થો ગળે ઝટ ઉતરી જતા હેાવાથી એવા પદાર્થો ખાશેા નહિ કારણ કે તે પૂરેપૂરા ચવાઇ શકતા નથી. તમારેા ખેારાક જેમ બને તેમ સુકેા અને નક્કર પસંદ કરેા.

(૯) ઠાંસી ઠાંસીને ખાશેા નહિ વધારે ખાઈ શકેા એવી સ્થિતિમાં ભાણા પરથી ઉઠેા. પેટના ચાર ભાગ કલ્પેા બે ભાગ ખેારાક માટે, એક ભાગ પાણી માટે અને એક ભાગ ખાલી રાખવાના છે એમ માની ખેારાક ખાએા.

(૧૦) ખાવાંના સમયની વચ્ચે ખાશેા નહિ. ખાવાના સમય વચ્ચે પાંચ કલાકનેા ગાળેા રાખેા ચુલે રંધાતા ધાનમાં જેમ નવું ધાન નાંખવાથી બન્ને ધાન બરાબર રંધતાં નથી તેવી જ રીતે ભેાજનના સમય વચ્ચે ખા ખા કરવાથી ખાધેલેા આહાર બરાબર પચી શકતેા નથી.

(૧૧) થાકેલા હેા, આવેશમાં હેા, ચિંતા ગ્રસ્ત કે ક્રોધાધિન હેા ત્યારે ખાશેા નહિ.

(૧૨) કેાઈપણ પ્રકારના મશાલા, સરકા, વિગેરે ઉત્તેજક પદાર્થો તમારા ખેારાક સાથે વાપરશેા નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૩) કડક ચા, કે કોફી કદી વાપરશો નહિ.

(૧૪) કોઈ દિવસ દારૂ તંબાકુ કે કોઈપણ પ્રકારના માદક પદાર્થ વાપરશો નહિ.

(૧૫) જ્યારે ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાઓ. જો ભૂખ કકડીને ન લાગી હોય તો મરી મશાલા કે કોઇ ચુરણ ખાઈને તેને બળાત્કારે પ્રદિપ્ત ન કરશો ખરેખરી કકડીને ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી આહાર ન ખાશો. ઉપવાસ એ આ પ્રસંગે આશીર્વાદ રૂપ છે.

(૧૬) કુદરતી સ્થિતિમાં જ પદાર્થોને ખાઓ.

(૧૭) શાકભાજીને રાંધશો નહિ પણ તેમને બાફીને ખાજો.

(૧૮) કાચાં ફળ ખાશો નહિ તેમજ તેમનાં મુરબ્બા કરીને ખાશો નહિ.

(૧૯) શાકભાજીઓની છાલ ઉતારીને વાપરશો નહિ છાલ સાથે શાકભાજીને બાફીને કે શેકીને ખાવી. આ રીતે આ ભાજીઓમાં અમૂલ્ય ખનિજ ક્ષારો જેનો રાંધવાથી નાશ થાય છે તે તેની અંદર રહેશે.

(૨૦) તળેલા પદાર્થો ખાશો નહિ તેમ ચીકણા પદાર્થો પણ ખાશો નહિ ખાટાં ફળો સાથે રોટલી કે બીજું ધાન ખાશો નહિ.

(૨૧) કોઇપણ જાતની દવા કદીપણ વાપરશો નહિ.

(૨૨) ઘઉંના થુલામાં તેમજ મગ, ચણા, તુવેર, અડદ વિગેરે કઠોળના ફોતરામાં ઉપયોગી પોષણકારક તત્ત્વો છે એટલું જ નહિ પણ તેમાં રોગઘાતક પદાર્થો છે માટે આહારમાં તેનો ઉપયોગ કરતી વખતે કદીપણ ઘઉમાંનું થુલું અને કઠોળમાંનાં ફોતરાં કાઢી નાંખવા નહિ. કેવળ ફોતરાં અને થુલાંનો ઉકાળો આપીને રોગ સારા કરવામાં આવ્યા છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૭) કયારે અને શું પીવું ?

ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ કારણ કે તેથી જઠરના પાચક રસમાં તે ભળી તેની કાર્યશક્તિ ક્ષીણ કરે છે અને આથી અપચો થાય છે.

આહાર લેતા પહેલાં અડધા કલાક અગાઉ અને ત્રણ કલાક પછી અવશ્ય પાણી પીવું ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો અથવા ફળ-રસ નાંખેલું પાણી સુઈ ઉઠયા કે તુરતજ અથવા તો રાતે સુવા જતા અગાઉ પીવાથી શરીરનો સંચિત મળ બહાર નીકળી જવામાં બહુ મદદ મળે છે તેમજ જે કુદરતી ઉપચાર લેવાતો હોય છે તેને ખાસ ગુણકારી થાય છે.

ઉત્તમમાં ઉત્તમ પેય પદાર્થો ગરમ કે ઠંડુ પાણી અને એકલા તથા પાણીમાં ભેળવેલા ફળરસો છે.

દૂધ એ આહારનો પદાર્થ છે અને તે ફળ સાથે સારી રીતે લઈ શકાય છે. કડક ચા અને કૉફીનો સંભાળથી ત્યાગ કરવો જોઈએ આ પદાર્થો જ્ઞાનતંતુમાળા, જઠર, મૂત્રાશય તેમજ હૃદયને નુકશાન કર્યા સિવાય રહેતા નથી.

લીંબુનો રસ મેળવેલા ગરમ પાણીમાં મીઠાશ લાવવા માટે મધ જેવો એકે ઉપયોગી પદાર્થ નથી.

ઘણી તરસ લાગે તો જાણવું કે શરીરમાં વ્યાધિજનક વિક્રિયા થઇ છે. પાણી પીવું જોઇએ માટે પાણી પીવું નહિ પરંતુ ખરી તરસ લાગે ત્યારે જ પાણી પીવું.

વગર રાંધેલા કુદરતી ખોરાકમાં પુષ્કળ પાણી હોવાથી, આવા આહાર પર રહેનાર મનુષ્યને ઘણું જ થોડું પાણી પીવાની જરૂર પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૮) કબજીઆત અને તેની સારવાર

કબજીયાત કેમ કઢાય? એ લેખમાં આ બાબતનું સવિસ્તર વર્ણન કરેલું છે. તેથી ઉત્સુક પાઠકગણે તે વાંચી જોવી.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર સાબરમતી તે ઠેકાણે ત્રણ આનાની ટીકીટો મોકલવાથી મળી શકશે.

(૯) બસ્તિ મોટા આંતરડા ધોવાની ક્રિયા

આરોગ્યરક્ષક અદ્‌ભૂત ક્રિયામાં આ વિષે ઘણી જ સરળ સમજ આપી છે. નવયુગ આરોગ્યમંદિર સાબરમતી એ ઠેકાણે ફક્ત દોઢ આનાની ટીકીટ બીડવાથી મળશે.

જો માણસો બસ્તિ અને ધૌતિની ક્રિયા કરે તો તેઓમાંના ૮૦ ટકા હમેશાં નીરોગી રહે. બસ્તિની ક્રિયા શીખવા માટે આરોગ્યરક્ષક અદ્‌ભૂત ક્રિયા વાંચવી.

(૧૦) ધૌતિ-જઠર ધોવાની ક્રિયા કેમ કરાય?

જઠર ધોવાની ક્રિયા નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે.

મોંમાં જઠરની નળી ઘાલીને તેને ગળા વાટે જઠરમાં ઉતારવામાં આવે છે પછી તે નળીના બીજા છેડા વાટે ૧॥ થી ૨॥ શેર ગરમ પાણી જઠરમાં ભરવામાં આવે છે. પછી નળીનો છેડો વાસણમાં નમાવીને જઠરમાં ભરેલું પાણી તેમાં કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે વારંવાર કરીને દશશેર ગરમ પાણીથીજ ધોઇ શકાય છે, આ જઠર ધોવાનો હેતુ એ છે કે જઠરમાં ખાટો કે સડેલો કોઇ નુકશાનકારક પદાર્થ હોય અને જે રોગ કે બિગાડ ઉત્પન્ન કરે તેવો હોય તેને બહાર કાઢી નાંખવો. આ જઠર ધોવાની ક્રિયાનો વખતસર ઉપયોગ કરવાથી. તાવ, જઠરનો સોજો, ચોરીયા વિગેરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તીવ્ર રોગો થતા જ અટકી જાય છે, જ્યારે જઠર અને આંતરડાં માંથી કચરો જલદી બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે ત્યારે કોઈપણ પ્રકારનો રોગ જલદી મટી જાય છે અંત્રપૃચ્છના સોજામાં આવા પ્રકારની સારવારથી સેંકડે સોએ સો ટકા આરામ થાય છે. મારે વધારામાં કહેવું જોઇએ કે તાત્કાલિક શસ્ત્રક્રિયા કરી સેંકડે પચીસ ટકા રોગીઓને મારી નાંખવાની પદ્ધતિ કરતાં, આ સિવાય અન્ય કાંઈ પણ ક્રિયા ન કરતાં સર્વ દરદીઓનો રોગ મટાડવાની પદ્ધતિ વધારે શાસ્ત્ર સંમત અને કાબેલીયત ભરેલી છે. જનસમાજનો અંધ-શ્રદ્ધાળુ ભાગ, નકામી અને બુદ્ધિ વિનાની શસ્ત્રક્રિયાઓને લોકપ્રિય ગણે છે અને મૃત્યુ થાય છે તો પણ એવું મનનું સમાધાન કરે છે કે મનુષ્યથી જે બની શકે તેટલું કરવામાં આવ્યું છે ટુટચાની બુટ્ટી ક્યાં છે ? મૂર્ખતાજનિત આ સમાધાન આફતકારક છે.

ધૌતી પુરી થયા પછી જઠર સાફ થઈ જાય છે ને તમામ રોગમાં નિવૃત્તિ મળે છે

(૧૧) સવારનું કોરૂં ઘર્ષણ

શરીરની ચામડીની સપાટી ઉપર કે અંદર નજીક થતી ક્રિયાઓને વિશેષ ઉત્તેજિત કરવાને માટે સુકુ ઘર્ષણ સ્નાન ઉત્કૃષ્ટ સાધન છે ચામડીનાં છિદ્રોની યથાસ્થિત ક્રિયા ઉચ્ચ પ્રકારના આરોગ્ય ભોગવવા માટે આવશ્યક છે, જો નિયમિત રીતે આ પ્રકારનું સ્નાન લેવામાં આવે તો તંદુરસ્ત ત્વચાનું સંરક્ષણ નિશ્ચિત થાય છે કારણ કે આ પ્રકારના ઘર્ષણ સ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કર્યાં સિવાય રહેતાં નથી. આ સ્નાન ખડબચડા કોરા ટુવાલથી લઈ શકાય છે સુંવાળા બ્રશથી તેથી પણ વધારે સારી રીતે લઈ શકાય છે. જો બ્રશનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો હથેળીની પાછલી ચામડી પર તેને ઘસી જોવો અને તેથી જો ચામડીપર અણગમતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાગણી ન જણાય તો ઘર્ષણ સ્નાનથી શરીરના કોઈપણ ભાગની ચામડીને બ્રશ ઘર્ષણથી હરકત આવશે નહિ. શરૂઆતમાં ચામડીને જરા બ્રશઘર્ષણ ખુચશે પણ ટેવાઈ ગયા પછી તેનો સંતોષકારક ઉપયોગ કરવામાં જરાપણ અડચણ આવતી નથી.

સુકું ઘર્ષણસ્નાન કેવી રીતે લેવું.

બ્રશથી કે ખડબચડા ટુવાલથી નીચે પ્રમાણે ઘર્ષણસ્નાન લેવું જોઇએ, ટુવાલ કે બ્રશને એક હાથમાં લઈ ચેહેરો, ગરદન અને છાતી ઘસવા માંડો પછી એક હાથ પર બ્રશ ઘસો કાંડા પરથી ખભા પર ઘસતા ઘસતા જાઓ. પછી નીચે જઇ એક પગના પંઝાથી ઘસવાનું શરૂ કરી ઉપર ઘસતા ઘસતા ઠેઠ સાથળની ચારે મેર ઘસો પછી તેજ ક્રમે બીજા પગ ઉપર ઘસો પછી કુલા અને શરીરના મધ્ય ભાગને ઘસો. બ્રશથી શરીરના દરેક ભાગ ઉપર રતાશ આવે ત્યાં સુધી ઝપાટાબંધ ઘસવું.

[૧૨] ઠંડુ કટિસ્નાન

આ. સ્નાન જીવનશકિતના બંધારણ માટે તેમજ શરીરની સામાન્ય ક્રિયાશકિત માટે અનુપમ છે કળની આસપાસના અવયવોના બળમાં વૃદ્ધિ કરવા માટે તેની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે આ અવયવોમાં તે રૂધિરાભિસરણ વધારે છે. પેશીઓને કઠણ અને મજબુત કરે છે અને જ્ઞાનતંતુઓની તેમજ જનનેન્દ્રિયની શકિતમાં તે વધારે કરે છે. જનનેન્દ્રિય તથા તેને સંબંધ કરતા તમામ અવયવોને તેની બળપ્રદ અસર જણાયા સિવાય રહેતી નથી. આ ઉપરાંત દસ્તનો નિયમિત ખુલાસો આણવા માટે તેનાથી ઘણી સહાય મળે છે.

આ સ્નાન લેવા માટે ખાસ ધાતુનાં કુંડા (Tub) બનાવેલાં છે પરંતુ સામાન્ય કુંડાં (Tub)થી પણ નાહી શકાય છે. અંદર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છુટથી બેસી શકાય તેવું મોટું તપેલું પણ ચાલશે. આ સ્નાન લેવાની વિધિ નીચે પ્રમાણેની છે.

કુંડામાં ચાર ઈંચ ઉંડું પાણી રહે તેટલું ઠંડું પાણી નાંખો અને પછી તેમાં બેસો. તમારા પગ, કુલા અને જનનેન્દ્રિય પાણી અંદર આવી જવાં જોઈએ તમારા કુલા તથા પગનાં તળીયાં જ વાસણના તળીયાને અડવાં જોઇએ ધુંટણ હમેશાં પાણી બહાર જ રહેવાં જોઇએ.

બન્ને ધુંટણ પહોળા કરી હથેળીમાં પાણી લઇ પેડુપર જોરથી છાંટો, પાણી છાંટલા પછી બન્ને હાથવતી પેડુને ઝડપથી ઘસો. આ ક્રિયા કર્યા પછી જનનેન્દ્રિય સિવાય અન્ય પાણીની અંદરના ભાગોને હાથથી જોરબંધ ઘસો પછી કુંડા (Tub) માંથી બહાર નીકળો અને સ્નાન આપેલા ભાગને ટુવાલથી લુછી નાંખો. જ્યારે તમારામાં વધારે બળ આવે ત્યારે ટુવાલને બદલે બન્ને હાથથી ઘસીને શરીર કોરૂં કરો. આથી સારી કસરત મળે છે એટલું જ નહિ પણ ચામડીની સ્થિતિ સુધરે છે.

[૧૩] ગરમ અને ઠંડુ કટિસ્નાન.

આ પ્રકારનું સ્નાન મૂત્રાશય, સફરો અને જનનેન્દ્રિયને લગતાં દરદોને માટે ખાસ ઉપયોગી છે આંતરડાંના વ્યાધિઓ ખાસ કરી મોટા આંતરડાના સંગ્રણી જેવા વ્યાધિઓમાં પણ બહુ ગુણકારી છે. આ સ્નાન લેવા માટેનો સારામાં સારો સમય સુવા જતા પેહેલનો છે.

આ સ્નાન લેવાની વિધિ નીચે આપી છે. ગયા પરિચ્છેદમાં વર્ણવેલી રીતે ચાર તસુ ઊંડા પાણી સાથેનાં ઠંડા તથા ગરમ પાણીનાં બે વાસણો એકએકની બાજુએ મુકો પેહેલાં ગરમ પાણીનાં વાસણમાં થોડી મીનીટો બેસો, પછી તેમાંથી બહાર નીકળી તુરત જ ઠંડા પાણીવાળા વાસણમાં બેસો. ઠંડા પાણીના વાસણમાં ફકત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એકજ મીનીટ બેસવાનું છે પછી પાછા ગરમ પાણીના વાસણમાં જાઓ આ રીતે એકંદર બે કે ત્રણ વખત કરવું ઘણીજ ઠંડી પડતી હોય ત્યારે ઠંડુ પાણીને જરા ગરમ કરવા હરકત નથી પણ જેટલું વધારે ઠંડુ પાણી તમે સહન કરી શકશો તેટલું તમારે માટે વધારે હિતકારક છે.

[૧૪] શીત વાદળી સ્નાન.

સવારના શીત કટીસ્નાનને બદલે શીત વાદળી સ્નાન નીચે બતાવેલી રીતથી લઈ શકાય છે.

ઠંડા પાણીમાં ટુવાલ બોળી તેને છંટકારી નાંખો અને ઘર્ષણ સ્નાનમાં આગળ બતાવેલી રીતથી. આખા શરીરને તે વડે જોરથી ઘસો જો ઘસતા દરમ્યાન ટુવાલ ઘણો સુકાઇ જાય તો ફરી તેને પાણીમાં બોળી છંટકારી નાંખી શરીર તે વડે ઘસવું નબળા હૃદયવાળાઓ તેમજ આધેડ અને વૃદ્ધ માણસોએ ઠંડાને બદલે સહજ ગરમ (Tepid) પાણી વાપરવું.

[૧૫] ઠંડા પાણીના પટા

તાવની ગરમી ઓછી કરવા માટે તેમજ સોજા ઉતારવા માટે ઠંડા પાણીના પાટા અસરકારક ઉપચાર છે આ પાટાનો ઉપયોગ નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે.

ઠંડા પાણીમાં સણનું કપડુ બોળી તેને છટકારી નાંખો, વ્યાધિગ્રસ્ત ભાગની આસપાસ તેનાં ત્રણ પડ કરી વીંટાળી રાખો અને તેના પર ઉનનું કાપડ ઢાંકી રાખો પાટો ખસી ન જાય માટે તેની આસપાસ દોરી વીંટાળવી પડે છે. સામાન્ય રીતે પાટા રાતે બાંધી સવારે છોડી નાંખવામાં આવે છે. તાવવાળા દરદીને દિવસમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનેક વખત એક એક કલાક સુધી આ પાટા બાંધી રાખવામાં આવે છે.

છાતીપર કે આખા શરીરપર પાટા ક્યારે બાંધવેા ?

તાવ તેમજ અન્ય કાેઈ સખત સેાજો ઉતારવા માટે છાતી કે આખા શરીર પર પાટા બાંધવેા બહુ ગુણકારી છે.

એક મેાટી ચાદર ઠંડા પાણીમાં બેાળી તેને છટકારી નાંખવી, પછી આ ચાદરને છાતીની આસપાસ કે આખા શરીરપર લપેટી લેવી. ત્રણ વખત લપેટાય તેવડી મેાટી ચાદર લેવી અને પછી તેના પર ધાબળા વીંટાળવા. જો ઠંડા કપડાથી ગરમી. યથાસ્થિત ચુસાતી ન હેાય તેા, ગરમ પાણી ભરેલી શીશીઓ અગર તેા ઉનના કપડાથી વિંટાએલી ગરમ ઇંટા, પગેાને અડાડી રાખવી જોઇએ.

[૧૬] ઉપચારક કસરતેા

સવારમાં જે સ્ત્રી પુરૂષેાને કસરત કરવા માટે અવકાશ મળતેા ન હેાય તેમને નીચે જણાવેલી કસરતેા કરવાથી સારેા લાભ થશે. આ કસરતેા કરવામાં ફકત આઠ મિનિટ જ જાય છે જે લેાકેા આ કસરતેા કરશે તેમને તેમના શરીર બળમાં વૃદ્ધિ થવાથી અને વધેલી લાયકાતથી ગાળેલા વખતનેા પુરેા બદલેા મળી રહેશે આ કસરતેા કર્યા પછી કેારૂ ઘર્ષણસ્નાન અને શીત કટી કે વાદળી સ્નાન લેવું જોઈએ શરીરના અવયવેાને દબાવવાના, શરીરને મરેાડ આપવાના તેમજ બરડાની કરેાડને સીધી કરવાના ખાસ ગુણેાને લીધે આ કસરતેા પસંદ કરવામાં આવી છે તમારા ભુજા દંડ ખીલવેા તેના કરતાં તમારી જઠરની સ્નાયુમય દીવાલેા અને પેઢુનેા ભાગ મજબુત થાય અને તમારા બરડાની કરેાડ સીધી થાય તે વધારે હિતકારક છે. તમારા ઉપચાર કે સલાહ આપ્યા પ્રમાણેની આરેાગ્યદાતા જીવનચર્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાથે આ કસરતો કરવાથી તમને જે સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર અભિલાષા છે તે જલદી ફળીભૂત થશે.

જે સ્ત્રી કે પુરૂષને કસરત કરવાની ટેવ નથી તેને આ કસરતો કરવી પ્રથમ કઠણ લાગશે પરંતુ જેમની શરીરના અવયવોની ખીલવણી ઓછી હોય છે તેમને આ કસરતથી જલદી લાભ જણાય છે. જો તમે બધી કસરતો કઠણ જણાય તો પ્રથમ તેમાંની અડધી કસરતોથી શરૂ કરો અને પછીથી બાકીની થોડે થોડે કરતા જવાની છે.

એક કસરત કરવામાં ફક્ત એક જ મીનીટ જાય છે.

કસરત પેહેલી

પગ છુટા રાખી હાથ ઉંચે લઇ સીધા ટટાર ઉભા રહો. શ્વાસ લેતા લેતા શરીરને વાંકું વાળી જેટલું પાછળ લઇ જવાય તેટલું લઇ જાઓ. શ્વાસ મુકતા મુકતા મૂળ સ્થિતિમાં આવો. આઠથી દસ વખત આજ ક્રિયા કરો.

કસરત બીજી

પગ જોડાજોડ રાખી, હાથ ઉંચા રાખી ટટાર ઉભા રહો. શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા વાંકા વળીને તમારા પગના અંગુઠા નજીક જમીનને અડો વાંકા વળતી વખતે તમારા ઘુંટણો સ્થીર રાખવા શ્વાસ લેતા લેતા મૂળ સ્થિતિમાં આવો દસથી સોળ વખત આ ક્રિયા કરો.

કસરત ત્રીજી

પગની એડીઓ જોડે રાખી, હાથ કોણી આગળથી વાંકાવાળી મુઠીઓવાળી સીધા ટટાર ઉભા રહો. શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા નીચે આવો અને શ્વાસ લેતા લેતા મૂળ સ્થિતિમાં આવો આ ક્રિયા ૮ થી ૧૨ વખત કરો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કસરત ચોથી

પગ પહેાળા રાખીને તેમજ માથા પર હાથ ઉંચા રાખીને સીધા ટટાર ઉભા રહેા. શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા, અને હથેળીએા આગળ લાવીને, ઝુકેા ખાઇને વાંકા વળીને જમીનને અડેા અને શ્વાસ લેતા લેતા મૂળ સ્થિતિમાં આવેા આ ક્રિયા ૮ થી ૧૬ વખત કરેા.

કસરત પાંચમી

હાથ પડખે રાખીને તેમજ પગ પેાહેાળા રાખીને સીધા ટટાર ઉભા રહેા. પછી તમારા શરીરને તમારાથી જેટલું વળાય તેટલું વાળીને જમણે પડખે નીચે લાવેા અને પછી તેજ પ્રમાણે જેટલું નીચે લઇ જવાય તેટલું ડાબે પડખે નીચું લઈ જાએા. આ પ્રમાણે ૧૦ થી ૧૬ વખત આ ક્રિયા કરેા,

કસરત ૬ ઠી

પગની એડીએા અડાડીને અને હાથને ખભા સુધી ઉંચે લાવીને સીધા ટટાર ઉભા રહેા. હવે પગને ફેરવ્યા સિવાય સ્થિર રાખીને અને તમારા હાથ ડાંબી તરફ લઇ જઈને તમારાથી બને તેટલું શરીર ડાબી તરફ મરડેા અને પછી શરીર મરડીને અને હાથ જમણી તરફ લઈ જઈને તમારાથી બને તેટલા જમણી તરફ આવેા. દરેક બાજુ ૧૦ થી ૨૦ વખત તમારૂં શરીર લાવેા.

કસરત સાતમી

ઉંધા સૂઈ રહેા અને તમાંરા બન્ને હાથેાને વાંકાવાળી પીઠ પાછળ એકમેકને અડાડી રાખેા પછી શ્વાસ લેતા લેતા શરીરનેા આગલેા ભાગ ઉંચેા કરેા. સાથે સાથે હાથને લંબાવેા તેમજ પગ અને તેટલા ઉંચા લાવેા. શ્વાસ કાઢતા કાઢતા મૂળ સ્થિતિમાં આવેા. આ ક્રિયા ૬ થી ૨૨ વખત કરેા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કસરત આઠમી

સામી ખુરશી પર પગ ટેકવી શરીરને બે હાથ પર સીદ્ધા અદ્ધર ટેકવી રાખેા. શરીરના મધ્ય ભાગને કુલા જમીનને અડે ત્યાં સુધી નીચે લાવેા. અને પછી પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવેા. આ કસરત ૬ થી ૧૨ વખત કરેા.

શ્વાસેાચ્છ્વાસની કસરત.

દરેક વખતે બરાબર શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાય તેમજ ફેફસાંની શક્તિ વધે માટે આ કસરતેા કરવામાં આવે છે આપણા શરીરની જીવન ક્રિયા સંપૂર્ણ થવામાં પ્રાણવાયુ અત્યંત અગત્યને। ભાગ ભજવતેા હેાવાથી અને આ કસરતેા કરવાથી ફેફસાંમાં પ્રાણવાયુ વધારે જતેા હેાવાથી આ કસરત કરનારાએાને જેવેા તેવેા લાભ થતેા નથી. જેટલા આપણે વધારે ઊંડા શ્વાસ લઇએ છીએ તેટલેા વધારે પ્રાણ વાયુ આપણા શરીરને મળે છે અને તેથી શરીર પેાતાનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકતું હેાવાથી, તેના સીધા પરિણામ તરીકે આપણું આરેાગ્ય સારૂં રહે છે. આમ હેાવાથી આ કસરતેાને। લાભ દરેક મનુષ્યે લેવેા જોઇએ નીચે જણાવેલી કસરતેા દરેક માણસે ૬ થી ૧૦ વખત કરવી જોઇએ અશક્ત માણસેા પ્રારંભમાં એાછી કરશે તેા ચાલશે.

કસરત પહેલી

સીધા ટટાર ઉભા રહેા. તમારા ખભાને એક પછી એક આંચકાએાથી શ્વાસ અંદર લેતા લેતા બને તેટલેા આગળ લાવેા. હળવે હળવે શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા આગળ લીધેલા ખભાને મૂળ સ્થિતિમાં લાવેા. હવે આ ક્રિયાને ઉલટાવીને ખભાને શ્વાસ બહાર કાઢતા કાઢતા આગળ લાવેા અને શ્વાસ અંદર લેતા લેતા મૂળ સ્થિતિમાં લઇ જાએા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કસરત બીજી

સીધા ટટાર ઉભા રહેા હાથ બાજુ પર સાથળને અડાડીને રાખેા. શ્વાસ અંદર લેતા લેતા બન્ને હાથની હથેલીએા માથા પર અડે ત્યાં સુધી ઉંચે લઇ જાએા. તેજ વખતે શરીરને ઉંચુ કરતા જઇ પગનાં આંગળાના ટેરવાં પર ટટાર રાખેા હવે શ્વાસ હળવે હળવે બહાર કાઢતા જઇ વર્તુલ કરી હાથને તથા પગનાં ટેરવાંને મૂળસ્થિતિમાં લાવેા.

કસરત ત્રીજી

હાથ કેડ પર રાખીને સીધા ટટાર ઉભા રહેા. ઊંડા શ્વાસ ધીરેથી લેતા લેતા ખભા બને તેટલા ઉંચા લઇ જાએા પછી શ્વાસને ધીમે ધીમે ખભાને આંચકેા આપીને બહાર કાઢતાં ખભાને મૂળ સ્થિતિમાં લાવેા.

કસરત ચેાથી

ખભા ઉપર હાથ રાખીને સીધા ઉભા રહેા. હાથની કેાણીએાને બાજુએથી ઊંચી લેતા લેતા દીર્ઘશ્વાસ લેવેા જોરથી કેાણીએા પડખાંને વાગે તેવી રીતે શ્વાસ બહાર કાઢતાં કાઢતાં કેાણીએાને નીચે લેવેા.

કસરત પાંચમી

સીધા ટટાર ઉભા રહી ઊંડેા શ્વાસ લેવેા અને પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે જોરથી હાથની હથેળીએા છાતીને અડાડેા.

કસરત છઠ્ઠી

ઉદર પટલની ક્રિયાને ઉત્તેજીત કરવા માટેની કસરત.

માથા નીચે કાંઇ ન રાખતાં જમીનપર ચતા સુઇ રહેા. આખા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરના અવયવોને શિથિલ કરો. ઉદર પટલનો જ ઉપયોગ કરી ઊંડો શ્વાસ લ્યો. પાંસળાની નીચેની પેડુની દીવાલ જ શ્વાસ લેતી વખત ઉચકાવી જોઇએ, છાતી કે પેડુનો નીચેનો ભાગ મૂળ સ્થિતિમાં જ રહેવો જોઇએ દીર્ઘ શ્વાસ લેવામાં ચાર સેકંડ લેવી અને પાંસળા નીચેના પેડુનો ભાગ સંકોચી શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આઠ સેકન્ડ લેવી.

[૧૭] યોગ્ય દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની વિધિ

ચાલતી વખતે અને ખુલ્લા મેદાનમાં હો તે વખતે તમારા ફેફસાંને દીર્ઘશ્વાસ નીચે દર્શાવેલી રીતથી લેવો જોઇએ.

પેઢીને ફૂલાવતાં ફૂલાવતાં ઠેઠ છાતીને ફૂલાવી નાક વાટે પૂર્ણ શ્વાસ લેવો પૂરેપૂરો શ્વાસ લઈ રહ્યા પછી એક પળ તેને રોકી રાખવો અને જરા વધારે શ્વાસ લેવા પ્રયત્ન કરવો પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢવો. જરાક થાકની લાગણી જણાય ત્યાં સુધી આ કસરત કર્યા કરવી.

(૧૮) કુદરતી રોગોપચાર કરાવનાર દરદીએ પાળવાના કેટલાક સામાન્ય નિયમો.

રોગીઓને પોતાના ઘેર કુદરતી રોગોપચાર કરતી વખતે એક યા બીજા પ્રકારની હરકતો નડે છે. દરેક દરદીના સંયોગો સરખા હોતા નથી. આમ હોવાથી દરેક દરદીએ પોતાના ખાસ સંયોગો ધ્યાનમાં લઇ નીચે આપેલી સામાન્ય સુચનાઓનો બને તેટલો અમલ કરવાનો છે જેથી તેની મંદવાડ મટવાની ક્રિયા વધારે સરળ અને નિશ્ચિત બનશે.

(૧) સૌથી પ્રથમ કરવાનું એ છે કે જે કુદરતી ઉપચાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સેવામાં આવે છે તેમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી અને તે ઉપચારથી તમારો મંદવાડ મટે તેને માટે તમારે બની શકે તેટલા તમામ પ્રયત્ન કરવા એટલે કે ઉપચારકની આરોગ્યદાતા તમામ સુચનાઓનો ખંતથી અમલ કરવો યાદ રાખવું કે આરોગ્ય અકસ્માતથી પ્રાપ્ત થતું નથી પરંતુ ઉદ્યોગ અને ખંતથી જ મળે છે. તમે જે પરિશ્રમ કરશો તેનો તમને અનેક ગણો બદલો મળશે.

(૨) મંદવાડ દરમ્યાન આનંદી રહો, આનંદી સ્વભાવ અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિની દૃઢ આશા તંદુરસ્તી મેળવવા માટેના યુદ્ધમાં વિજય પ્રાપ્ત કરવાનું અમોઘ શસ્ત્ર છે યાદ રાખો કે રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં તેમજ તેનો નાશ કરવામાં મન એ ઘણોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જો તમારે ઉપચારનો પુરેપુરો લાભ મેળવવો હોય તો, યોગ્ય માનસિક સ્થિતિ રાખવાની અપાર અગત્ય છે. શરીર અશક્ત હોય છે અને ખાસ કરીને જ્ઞાનતંતુઓ ક્ષીણ થયાં હોય છે ત્યારે જ ભય, ચિંતા અને દીલગીરી જેવી લાગણીઓ થાય છે. આ લાગણીઓને બદલે, આશા, હિંમત, નિશ્ચય વિગેરે લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાથી તમે સચોટ રીતે આરોગ્યઘાતક- લાગણીઓની અસર દબાવી દઈ તેમને તમારા મનમાંથી આખર નીકળી જવાનો માર્ગ ખુલ્લો કરો છો. હું કદી સાજો થવાનો નથી. આખી દુનીયા મારી દુસ્મન થઈ ગઈ છે અને ચારેમેરથી પાસા ઉંધા જ પડે છે એવા વિચારો કરવાને બદલે હવે હું સારો થવા માંડયો છું. મારી ખાત્રી છે કે જે ઉપચાર હું લઈ રહયો છું તે એવા તો અસરકારક છે કે મારો મંદવાડ મટેજ છુટકો છે. હું પોતેજ મારી મુર્ખાઇને અજ્ઞાનને લીધે માંદો પડયો છું અને મને હવે શુભ માર્ગ મળેલો હોવાથી મારી ભુલો સુધરી સાજો થઇ જઇશ" આવા શુભ વિચારો કરવા જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩) ચિંતા, ચિતા સમાન છે માટે સારવાર દરમ્યાન કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કરવી નહિ તેથી જીવનશક્તિ અને ઉત્સાહનું શોષણ થાય છે. ચિંતા નાશનો એકજ માર્ગ સદ્‌વિચાર અને સદ્‌વર્તન છે. જ્યારે શરીર શક્તિ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે જ ચિંતા વસ્તુજ ઘર ઘાલીને બેસે છે જેમ જેમ તમારૂં શરીર સુધરી જઈ જીવનશક્તિનો વધારો થતો જશે તેમ તેમ તમારા માનસિક વાતાવરણમાં ચીકર દેશવટો ભોગવશે. આ વિચારનું દરેક મનુષ્યે પુનઃ પુનઃ મનન કરવું જોઇએ.

(૪) ઉપચારક સાધનોમાં મનુષ્યના વિચારોને બહુ અગત્યનું સ્થાન હોવાથી, જ્યારે તમે નિદ્રા લેવા જાઓ ત્યારે તમે તમારા મનમાં એવો દૃઢ વિચાર કરતા રહો કે હું આદર્શ આરોગ્ય અને જીવનશક્તિ સંપન્ન મનુષ્ય છું. નિદ્રામાં પડતા સુધી આ વિચાર કરે જવો જોઇએ આવું સ્વસુચન ઘણુંજ લાભ પ્રદ છે બીજો સારો માર્ગ એ છે કે તમારા દિવસના કામોમાં લાગતા પહેલે એટલે કે સુઇ ઉઠો કે તુરત એવી દૃઢ ભાવના કરો કે ગમે તે અડચણો આવશે તો પણ સાજા થવાનો મારો અડગ નિશ્ચય છે અને આ ભાવનાનું વખતો વખત પુનઃ સ્મરણ કરો. મેં જ નવિન ઉપચાર પદ્ધતિનો આ પ્રારંભ કર્યો છે તે મને ઘણોજ ફાયદો કરે છે અને યથા સમયે તે મારો મંદવાડ મટાડવાની જ છે આવાં નિત્યનાં સ્વસૂચનો ઉપચારક દૃષ્ટિએ ઘણાં મનુષ્યો ધારે છે તેના કરતાં અતિ ઘણો વધારે ફાયદો કરે છે.

(૫) દરેક દરદીએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે તાજી સ્વચ્છ હવા અને ઘર બહારની કસરત યોગ્ય પ્રમાણમાં મળતાં રહે છે કે કેમ તે દરેક દરદીએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ હદ ઉપરાંત કસરત કદી પણ ન કરવી. થોડા માઈલની નિત્યની ચાલવાની કસ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રત તમારે માટે જો લઈ શકો તો સારી છે. તમામ પ્રકારની માફક-સર કસરત ફાયદાકારક છે પરંતુ સર્વ હકીકત ધ્યાનમાં લેતાં ચાલવાની કસરત સાદામાં સાદી તેમજ સોંઘી હોવાથી સર્વથી સારી છે.

(૬) તમારા સુવાના ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાની સારી અવર જવર હોવી જોઇએ. બંધેજ હવામાં સુવાથી બહુ નુકશાન થાય છે.

[૭] ઓછામાં ઓછાં લુગડાં પહેરો ને લુગડાં પસંદ કરો તે જાળીવાળાં હોવાં જોઇએ જેથી ચામડીને હવા અને પ્રકાશ મળે જો ટાઢને લીધે તમને વિશેષ આચ્છાદનની જરૂર હોય તો ચામડીને અડીને શીવેલાં લુગડાં ન પેહેરતાં, લુગડાં ઓઢીને ટાઢથી રક્ષણ મેળવો.

(૮) **આહાર સબંધી સુચનાઓ :** ત્રણ વખત ઉપચારકે સુચવેલો આહાર લેજો વચમાં કોઈપણ અન્ય પદાર્થ ખાશો નહિ. જ્યારે તમે થાકી ગયાં હો અગર તો હદ ઉપરાંત વ્યવસાયી થયા હો ત્યારે ખાશો નહિ. આવે વખતે ખાધેલો ખોરાક લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ કરે છે. ઉતાવળમાં હો ત્યારે ખાશો નહિ પછી થોડો આરામ લેવાથી ઉતાવળમાં ખાધેલા ખોરાકનો બદલો મળતો નથી. ખાધા પછી તુરતજ કોઇ પણ પ્રકારનો શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરશો નહિ. તમારા ખોરાકનો દરેક કોળીઓ બરાબર ચાવો અને તેમાંથી પૂરેપૂરો સ્વાદ મેળવો. જો ખાવાની રૂચી ન હોય તો ખાશો નહિ ખાવાનો વખત થયો છે માટે ખાવુંજ જોઇએ તેમ માની ખાવું નહિ. ભુખ લાગે ત્યાંસુધી રાહ જુઓ. કદી પણ તમે પચાવી ન શકો તેનાથી વધારે ખાશો નહિ. હદ ઉપરાંત ખાધા કરતાં ઓછું ખાવું વધારે સારૂં છે સામાન્ય રીતે ખરી ભૂખથીજ તમારે દોરાવું જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૯) તમારામાં અને તમે જે ઉપચાર કરાવો છો તેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખો. નિરંતર યાદ રાખો કે જે ઉપચાર પદ્ધતિ તમે સ્વિકારી છે તેણે લાખો માણસોનાં ભયંકરમાં ભયંકર અને અસાધ્ય ગણાયેલાં દરદો નિર્મૂળ કરી નાંખી તેમને નવી જીંદગીઓ આપી છે અને તેજ ઉપચાર પદ્ધતિ તમારૂં દરદ ગમે તેવું કષ્ટદાયી હશે તો પણ તેને મટાડયા સિવાય રહેનાર નથી. પરંતું તમારે ધીરજ, ખંત અને દઢ નિશ્ચયબળજ રાખવાની જરૂર છે.

દર અઠવાડીએ અનેક વખત ઉપરના નિયમો વાંચી જાઓ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાલા ગ્રંથાંક ૨૬

હસ્તદોષનાશ નિરૂપિકા

पुस्तक सं० ५५ग/२
आगत सं० २१२५८
२१.५.०…
… पुस्तकालय कांगड़ी.

: લેખક તથા પ્રકાશક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી એન. ડી (ન્યુયોર્ક)

એન. ડી. (બેઝવાડા) એમ. એન. એસ. એ.

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનગ્રંથમાળા, બ્રહ્મચર્યમિમાંસા,

સો વર્ષ જીવવાની સાદીકળા

વિગેરેના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર નરોડા.

કિંમત [illegible] આના

પ્રથમાવૃત્તિ સને ૧૯૪૦ પ્રત ૧૦૦૦

(સર્વહક લેખકને સ્વાધીન)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા

૧ મનુષ્ય શરીર ઇશ્વરની કારમી કૃતિ છે,

૨ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં શરીરને પડતો અગાધ પરિશ્રમ.

૩ શરીરમાં વીર્યની મહત્તા.

૪ વીર્યરક્ષા માટે મહાન્ ધર્માચાર્યો તથા ચિકિત્સકોનો સદુપદેશ.

૫ હસ્તદોષથી થતા વીર્યપાત સાથે આરોગ્ય તથા આયુષ્યનો પણ થતો નાશ.

૬ હસ્તદોષની કુટેવ કેમ પડે છે ?

૭ હસ્તદોષની ટેવ ટાળવાની રીતો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library 28/8/45

પ્રસ્તાવના

જે યુવાવસ્થાના પુર જોશમાં ખીલતો હોવો જોઇએ, તેનાં ડાચાં બેસી ગયાં હોય છાતી અંદર ઉતરી ગઇ હોય, ગાલમાં ખાડા પડયા હોય, નિસ્તેજ આંખો નિરાશાથી જગત પર આછી મીટ માંડતી હોય અને આવું ખોળીયું હાડપીંજર રૂપ દુનીઆ ઉપર ફરતું જોઈ, કયો મનુષ્ય દીલગીર થયા સિવાય રહી શકે? ઇશ્વરની સૃષ્ટિની સૌથી સુંદર અને ઉત્તમોત્તમ આકૃતિઓ, શા સાટે કરમાએલી, સુકાએલી સત્વહીન અને દુઃખદાયી દર્દોથી દબાયેલી રહેવી જોઈએ?

આ વ્યથા કર વ્યતિકરનું ઉત્પાદક કારણ અકાલિક વીર્ય નાશ છે. શરીર પુખ્ત ઉમરનું થયા પહેલાં અનેક છોકરાઓ, યુવાનો, નાની નાની છોડીઓ અને યુવાનીમાં પ્રવેશ કરતી સ્ત્રીઓને પણ હાથથી વીર્યનો નાશ કરવાની ટેવ પડી હોય છે જેને વૈદ્યો "હાથ રસ" ના નામથી ઓળખાવે છે. આ દુરાચારને આધીન થઇને મનુષ્યો પોતાની જુવાનીને તકલાદી બનાવી મુકે છે. એટલુંજ નહિ પણ પોતાના જીવનને બહુ જલ્દી મૃત્યુના મુખમાં લઇ જાય છે. પાપીમાં પાપી અને વિનાશ કરવામાં ખરેખર કુશળ એવું દુરાચરણ જેના પર એક વખત જય મેળવે છે તેની થોડાજ દિવસમાં પાયમાલી થાય છે જે અવસ્થામાં મનુષ્યોએ પોતાના પ્રાણ તત્વ વીર્યનું રક્ષણ કરી તેનો સંચય કરવાની અપાર અગત્ય છે અને જે અવસ્થામાં આખી જીંદગીનાં સુખોનો પાયો મજબુત કરવાનો છે. તેજ અવસ્થામાં તેજ કાર્ય કરવાનું બાજુ પર રાખી, તેનાથી ઉલટું કાર્ય-સંગ્રહને બદલે નાશ કરવા જેવું બુદ્ધિવાળું કાર્ય કરવું અને આ રીતે પોતાનો સંસાર સુખનો સાગર બનવવો શકય છતાં તેને પોતાનીજ મુર્ખાઇ વડે દુઃખનો દરીયો બનાવવો આ કૃત્ય મહા અધમ અને આત્મઘાતી કાર્યો પૈકીનું એક છે. એની કોણ ના પાડી શકશે? એક અનુભવી વૈદ્ય કહે છે કે "જેને જીવતાં મુડદાં બનવું હોય, તંદુરસ્તી વાળાએ રોગી બનવું હોય, સ્વાસ્થ્ય, સુંદરતા, લાવણ્ય અને નીતિને દેશવટો દેવો હોય અને રોગી કુરૂપી અને આળસુ બનવું હોય તેને માટે હસ્ત મૈથુન જેવો પોતાના હાથેજ પોતનો નાશ કરનાર એકે રામબાણ ઉપાય નથી" છોકરા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિશાળમાં અભ્યાસ કરતો હોય તે વખતથીજ તે સોબતીઓ સાથે ખાનગીમાં હાથ વડે વીર્યપાત કરે છે આવી ટેવ પુખ્ય ઉંમરનાં સ્ત્રી પુરૂષોમાં પણ જોવામાં આવે છે. પરણેલાં તેમજ કુંવારાં શ્રીમંત તેમજ ગરીબ, કુલીન તેમજ હલકા વર્ગનાં બાળકો ભણેલા તથા અભણ આવી રીતે પોતાનો અવતાર બગાડે છે. આ રીતે હાથ વડે વીર્યપાત કરવાથી દુનિયામાં ખરાબી થાય છે. આ કુટેવનો પ્રચાર થવાનું એક મુખ્ય કારણ તેનાથી થતાં નુકશાનો તથા તેમાંથી મુકત થવાના માર્ગો બતાવનાર જ્ઞાનનો અભાવ છે આ ખોટ પુરી પાડવાના હેતુથી પ્રસ્તુત પુસ્તિકા લખવામાં આવી છે પ્રથમ તો હાથ રસની કુટેવથી જે પ્રાણ તત્વનો નાશ થાય છે તે તત્વ ઉત્પન્ન કરવા માટે આપણી કારમી કાયાને કેટલી બધી મહેનત પડે છે, તે જણાવ્યું છે, વીર્ય રક્ષાની શરીર સામ્રાજ્યમાં કેટલી બધી જરૂર છે. અને તેનો શરીરમાં સંચય કરવા માટે મહાન્ નિષ્ણાતો એ જન સમાજનો કેવો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ આપ્યો છે તેનું વર્ણન કરી, પછીથી વીર્ય નાશ સાથે શરીરનું કેવી રીતે સત્યાનાશ વળી તેની જીવતે મુવા જેવી સ્થિતિ થાય છે તેનો ખ્યાલ આપેલો છે છેવટે હસ્તદોષની ટેવનાં ઉત્પાદક કારણો વર્ણવી આ કુટેવમાંથી મુકત થવાના માર્ગો બતાવેલા છે.

લેખક આશા રાખે છે કે આ પુસ્તિકાના વાંચન, મનન, અને તેમાં બતાવેલ વર્તનથી, અનેક આશાવંત યુવક યુવતીઓ તેમજ અન્ય વયનાં તમામ મનુષ્યો વીર્યરક્ષાનું મહત્વ સમજી અને જો તેઓ તેનો શરીરમાં સંચય કરવા પ્રયત્ન કરશે. કમ ભાગ્યે આ કુટેવના પંઝામાં સપડાયા હશે તો જીવન સત્વનો નાશ કરી પોતાના આરોગ્ય અને આયુષ્યનો પોતાનાજ હાથે ઘાત કરતાં અટકી તેમની જીવન યાત્રા સુખરૂપ કરવા સમર્થ થશે ઇશ્વિર તેમને સદ બુધ્ધિ અર્પી સન્માર્ગે વાળો એજ પ્રાર્થના !

જટાશંકર નાન્દી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

— હસ્તદોષનાશ નિરૂપિકા —

પ્રકરણ ૧

(મનુષ્ય શરીર ઈશ્વરની કારમી કૃતી છે)

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે, પોતાની અગાધ શકિતથી ઉત્પન્ન કરેલાં સર્વ પ્રાણી શરીરો કરતાં મનુષ્ય શરીરની રચના કરવામાં, પોતાની અગાધ અદભુત શકિત વિશેષ વાપરી છે. આ અનુપમ તનું મંદિરની રચના એવી તો ગહન અને વિલક્ષણ છે કે, આં પ્રગતિમય યુગમાં પણ નામાંકિત શારીર શાસ્ત્રીઓ પણ દીર્ઘ કાળથી શોધો અને પ્રયોગો કરે જાય છે. તો પણ આ અદભુત શરીરની રચના અને તેના કાર્ય સંબંધી સંપૂર્ણ સત્ય જ્ઞાન મેળવી શકયા નથી.

આ શરીર યંત્રની રચના એવી અદભુત રીતે કરવામાં આવી છે કે તેની અંદર રાત દિવસ થયે જતી આંતરિક ક્રિયાઓથી શરીરનો વિકાસ આપો આપ થયે જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ, સતત ઉપયોગદ્વારા જે શરીરના પરમાણુંઓનો નાશ થાય છે તેની દુરસ્તી કરવાની શકિત પણ તેમાં મુકેલી હોવાથી બાહ્ય મદદ સિવાય આપો આપ તેની દુરસ્તી થતી રહે છે ટુંકામાં આ એવું યંત્ર છે કે તે પોતાની મેળે વધે જાય છે, પોતાની મેળે તેમાં ઉત્પન્ન થયેલો કચરો બહાર કાઢી નાંખે છે અને જો અકસ્માતથી તે બગડે છે તો તે આપો આપ પોતાની દુરસ્તી કરી શકે છે. ગમે તેવો અલૌકિક જ્ઞાન સંપન્ન અને કુશાગ્ર બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય આવું કારમું યંત્ર બનાવી શકયો નથી અને ભવિષ્યમાં પણ બનાવી નહિજ શકે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવા ચમત્કારિક દુર્લભ અને રક્ષાપાત્ર આપણા ઇશ્વરના મંદિરરૂપ અલભ્ય દેહને હસ્ત દોષ વડે વીર્ય નાશ કરી અને આ રીતે તેની જીવન શકિત હરી લઇ તેને અનેક કષ્ટદાયી દરદોને આધીન કરી હાથે કરી અકાળે મૃત્યુને વશ કરવો, એના જેવું એકે નીચ, તિરસ્કાર પાત્ર અને પાપી વર્તન નથી એવું નિષ્પક્ષપાત અને બુદ્ધિશાળી વાંચકને સમજાયા સિવાય રહેશે નહિ.

પ્રકરણ ૨

(વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં શરીરને પડતો અગાધ પરિશ્રમ)

ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણેના આપણા મનુષ્ય દેહ રૂપી કારમા યંત્રને વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જે મહામહેનત કરવી પડે છે તેનું જ્ઞાન આપણને થવાથી, ધર્મશાસ્ત્રોમાં ત્રિકાળજ્ઞતત્વ વેત્તાઓએ, હસ્તદોષની કુટેવ વડે વીર્ય નાશ કરવાથી શરીર નો જે ઘાત થાય છે તેનો આપણને જે ઉપકારક ખ્યાલ આણેલો છે તેની સત્યતા જણાયા સિવાય રહેશે નહિ. આપણા અનુપમ તનુ મંદિરને નિર્જીવ આહારમાંથી પ્રાણોત્પાદક સજીવ વિર્ય ઉત્પન્ન કરવા સારૂ, મહા પરિશ્રમ વેઠી અદભુત ક્રિયાઓ કરવી પડે છે. પ્રથમતો પંચેન્દ્રિય અને તેના સંબંધકર્તા મર્મ સ્થાનોએ, અહોનિશ, અદભુત કાર્યો કરી, ઉત્પન્ન કરેલા અમૂલ્ય રસોનું આહાર સાથે મિશ્રણ થાય છે અને તેથી તેનું રસાયનિક ક્રિયાઓથી રૂપાંતર થઇ તેમાંથી પ્રથમ રસ પછી રક્ત, પછી માંસ, પછી મેદ, પછી અસ્થિ પછી મજ્જા અને છેવટે નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળુ ચૈતન્ય તત્વ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. આહારના જડ પદાર્થોમાંથી સજીવ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં શરીરને સતત ૪૦ દિવસ ભગીરથ પ્રયત્ન કરે જવો પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વૈદિક વિદ્યાના વિખ્યાત આચાર્ય, પુનર્વસુ કહે છે કે "આહાર ખાનપાનના પદાર્થોનું ખરૂં સત્વ વીર્ય છે. માટે દરેક મનુષ્યનો વીર્યની રક્ષા કરવાનો પરમ ધર્મ છે બે મણ ખોરાકમાંથી બશેર લોહી અને બશેર લોહીમાંથી બે રૂપીઆ ભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. વિશ્વ વિખ્યાત વ્યાયામ શાસ્ત્રી બરનાર મૅક ફૅડન પોતાના વ્યાયામ શાસ્ત્ર સર્વ સંગ્રહમાં કહે છેકે " અધોળ વીર્ય અઢીશેર લોહી જેટલું કીંમતી છે. કેટલાક વિદ્વાનોતો પોણાચાર શેર લોહી જેટલું શકિતપ્રદ માને છે એટલું તો નિઃસંદેહ છે કે આ પ્રાણ-દાયકતત્વ આખા શરીરમાં સૌથી વધારે મૂલ્યવાન પદાર્થ છે અને સંપૂર્ણ પુરૂષત્વના વિકાસ અને સંરક્ષણ માટે તેની અનિવાર્ય અગત્ય છે. વીર્યનું પૃથકકરણ કરતાં સ્પષ્ટ જણાયું છે કે શુદ્ધ વીર્યમાં ૮૨ ટકા પાણી અને ૧૮ ટકા અત્યંત પોષણ કારક તત્વો હોય છે. આ પ્રાણદાયક અને પૌષ્ટિક તત્વોમાં મુખ્ય આલ્બુમીન, કેલશીયમ અને ફોસફરસના ક્ષારો હોય છે. આવા મહા મુલ્ય અને નવોજીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળા પ્રાણ તત્ત્વ વીર્યને ઉત્પન્ન કરવામાં શરીરને અથાગ પરિશ્રમ પડે તેમાં નવાઇ શી હોઇ શકે ?

પ્રકરણ ૩

(શરીરમાં વીર્યની મહત્તા)

ચરક સંહિતાના ચિકિત્સા સ્થાનના બીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે જેવી રીતે શેલડીમાં રસ, દહીંમાં ઘી, અને તલમાં તેલ રહેલું છે તેવીજ રીતે આખા શરીર ને ચામડીમાં વીર્ય વ્યાપ્ત થઇને રહેલું છે સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો, એકે અવાજે કબુલ કરે છે કે લોહીનાં સૌથી મુલ્યવાન તત્વોનું વીર્ય બનતું હોવાથી અને આ રીતે વીર્ય લોહીનું પણ સત્વ હોવાથી, શરીર સામ્રાજ્યમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેની અપાર અગત્ય છે. વધતા વૃક્ષને જેવી રીતે પોષક રસની જરૂર છે તેટલીજ જરૂર મનુષ્ય શરીરને વીર્યની છે, વીર્ય માંના જંતુઓમાં એટલું બધું ચૈતન્ય હોય છે કે વીર્ય પાત થયા પછી તેમને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે પાંચમે દિવસે તપાસતાં તેઓ સજીવ માલમ પડેલાં છે ! આખા શરીરની અંદર માથાની શિખાથી લઇને ગની પાની સુધી વીર્યનું સામ્રાજ્ય વ્યાપ્ત હોય છે. પ્રકૃતિ દેવીને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં અપાર અગત્ય છે તે વીર્ય નું શરીરમાં શોષણ કરાવે છે અને તેથી મનુષ્યની બુદ્ધિ તિક્ષ્ણ થાય છે અટલુંજ નહિ પણ તેના જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓ વિશેષ સુદ્રઢ અને બળવાન બને છે આમ હોવાથી મનુષ્ય શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ, વીર્યના શરીરમાં સંચય ઉપર અવલંબીને રહેલ છે. જ્યારે તેનો અકાલિક નાશ કરવામાં આવતો નથી ત્યારે તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે અને મનુષ્ય શરીરની વૃદ્ધિ કરવામાં તેમજ તેને સશકત બનાવવામાં સહાય કરે છે. ક્ષણભંગુર સુખ માટે આ પ્રાણ રક્ષક તત્વનો દુરૂપયોગ કરી નાશ કરવો! એના જેવું એકે આત્મઘાતિ કૃત્ય નથી એ દરેક મનુષ્યે પોતાના સ્મૃતિ પટ પર કોતરી રાખવું જોઇએ. વીર્ય રૂપી પ્રાણ રક્ષક તત્વોનો દુરૂપયોગ કરનારની કાર્ય શક્તિ ફકત સેંકડે સાઠ ટકા જ હોય છે કારણ કે શરીરમાં ચાલતી સર્વ અન્ય ક્રિયાઓ કરતાં જે વીર્ય રૂપી પ્રાણતત્વ ઉત્પન્ન કરવામાં શરીરને સૌથી વધારે પરિશ્રમ લેવો પડે છે અર્થાત ખાધેલા જડ ખોરાકમાં થી ચૈતન્યતત્વ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં શરીરનાં અવયવોને જે મહામહેનત કરવી પડે છે તેટલી મહેનત બીજા કોઇ પણ અન્ય જીવન કાર્યમાં કરવી પડતી ન હોવાથી, આ તત્વનો નાશ એ કાર્ય શક્તિનોજ નાશ છે. આ ઉપરથી **એક મહાન સત્યની આપણને પ્રતિતી મળે છે કે**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય પોતાના 'વીર્યનો શરીરમાં વિશેષ સંગ્રહ કરી શકશે તેટલે અંશે તે મહાન કાર્યો કરવા શક્તિમાન થશે. મહોદય એલીસ કહે છે કે વીર્યના નાશ સમયે તંતુઓનું જે તાણ થાય છે અને તેથી જે હાનિ પહોંચે છે તે એટલી બધી ભયંકર છે કે વીર્ય નાશ પછી અનુભવાતાં નુકસાનો તદ્દન સ્વાભાવિક લાગે છે. પશુઓને પણ આવાજ પ્રકારનાં નુકસાનો થયાનું અવલોકન માં આવેલ છે. વીર્યપાતથી પ્રાણી માત્રનો થતો શારીરિક વિધ્વંસ અને વિનાશક વિટંબણાઓ જોવાથી આપણી નિઃસંદેહ ખાત્રી થાય છે કે વીર્ય એ શરીરસ્થ એવા પ્રકારનો અત્યંત ઉપયોગી પદાર્થ છે કે જેના દુરૂપયોગથી કદી પણ શરીરને નુકસાન થયા સિવાય રહેતું નથી.

પ્રકરણ ૪

વીર્ય રક્ષા કરવા માટે મહાન્ ધર્માચાર્ય તથા ચિકિત્સકોનો સદુપદેશ

વીર્યની શરીર વ્યવહારમાં આવી અપાર અગત્ય હોઇ તેની રક્ષા કરવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જન હિત ચિંતકોએ હૃદય સ્પર્શી ઉપદેશ કરેલો છે તે ઉપકારક હોવાથી તેમાંનાં કેટલાંક વચનામૃતો નીચે આપેલાં છે.

(૧) શીવ સંહિતામાં કહેલું છે કે " વીર્ય પાત કરવો એજ મરણ છે અને વીર્યને ધારણ કરવું એજ જીવછે માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને પણ વીર્યની રક્ષા કરવી જોઇએ". (૨) બિંદુથીજ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેના અભાવે મરણ પામે છે, આમ જાણીનેજ યોગીઓ અખંડ વીર્યરક્ષણનું અનુષ્ઠાન કરે છે. (૩) વીર્ય પાતથી ઘણાં વર્ષથી મનની અને તનની બંધાએલી મજબુતી એટલી જતી રહે છે કે તે પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઇએ છીએ. અસલ સ્થિતિ તો આવી શકિતજ નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી કામમાં લો પણ ભાંગેલો તો રહેશે જ (માહાત્મા ગાંધી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) સ્વામી રામતીર્થ કહે છે કે- જેવી રીતે તેલ બત્તીમાં ઉપર ચઢવાથી તેનો પ્રકાશ વધે છે તેવી રીતે જે શકિત (વીર્ય) નો નીચલા ભાગમાં વ્યય થાય છે તે જો ઉપલા ભાગમાં ચઢે તો આકર્ષણ શકિત ને તેજની વૃદ્ધિ થઇ પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે-

(૫) વાગભટાચાર્ય કહે છે કે- જેનાથી કાંઇ થાય છે તે વીર્ય છે.

(૬) પ્રાણુવિનિયમ કહે છે કે-સર્વ કરતાં બ્રહ્મચર્યવ્રત અત્યાંત અપેક્ષિત છે. વીર્ય તથા પ્રાણોનો સંબંધ બહુ નીકટ છે. એટલે તેને જે ગુમાવે છે તે સર્વથા વીર્યરક્ષામાંજ મોક્ષ પર્યંતની સિદ્ધિ છે.

(૭) વૈદ કલ્પતરુમાં કહ્યું છે કે- શરીરનું જીવન સમુંજે વીર્ય તે ચાળીસ દિવસના ખાધેલ બે મણ ખોરાકમાંથી બશેર લોહી બની અઢી રૂપીઆભાર વીર્ય પેદા થાય છે એક સ્ત્રી સંગમાં રૂપીઆ અઢીભાર વીર્ય સ્ખલિત થાય છે. એટલે ૪૦ દિવસના ખાધેલા ખોરાકનાં સત્વની આહુતિ અપાય છે એક વીર્યસ્ખલનમાં ૪ કરોડ જંતુઓનો નાશ થાય છે. પ્રજા તંદુરસ્તને બળવાન થવાનો આધાર જંતુઓની પુષ્ટતા ઉપર આધાર રાખે છે ૪૦ ખોરાકના ટીપાંમાથી એક ટીંપુ વીર્ય બને છે, એટલે કે વીર્યના એક બિંદુના વ્યયથી ખોરાકનાં ૧૬૦ ટીંપાંનો નાશ થાય છે. આથી સ્ત્રી સંગથી થતી ખુવારી અગણિત છે.

(૮) વીર્યનાશનાં વિઘાતક પરિણામો:—

અવળે રસ્તે અગર હદવિના જો વીર્યને તમે જાવા દેશો
તો દરદોની ગરદીમાં બહુ દબાઇ દુ:ખોને વ્હોરી લેશો. ૧
વળી અણુધારી ઘણી ઉખળશે, તમ ખરાબી કેરી ખાણો,
સાધ્ય દરદ પણ અસાધ્ય થાયે, એ સઘળાં છે એંધાણો ૨
કામ થાય નહિ હામ જાય છે, ચડે શ્વાસ સાચુ જાણો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વીર્ય તણો તો વિનાશ કરતાં અકાળ મૃત્યુ પરમાણો. ૩
વીર્ય તણી જો રક્ષા કરશો તો પુરા સુખીયા થાશો,
તન, મન, ધન, સંતાન સમૃધ્ધીનાં બહુ આગળ વધતા જાશો
જો આગળ વધવાને ઇચ્છો, જો સુખની મમતા રાખો,
જો સ્વધર્મ પર હોયે શ્રધ્ધા, જો આપી પ્રભુએ આંખો ૫
તો તો મારા ભલા બાંધવો, વિર્ય તણી રક્ષા નિત્ય કરજો,
વૈદ્ય શાસ્ત્રી મણીશંકરની આ અરજી ઉરમાં ધરજો ૬

(૯) સત્સંગમાં કહ્યું છે કે:—

જેમ રાજાને ઝુંપડામાં રહેવું ગમતું નથી તેમ શરીરના રાજા વીર્યને દુર્બળ શરીરમાં રહેવું ગમતું નથી. અશક્ત શરીર વધારે કામાસક્ત હોવાથી દરેક બ્રહ્મચારીનું બળ પ્રાપ્તિ પ્રાધાન્ય કર્તવ્ય છે.

(૧૦) સમસ્ત સુપ્રસિધ્ધ ચિકિત્સકો એક અવાજે કબુલ કરે છે કે શોણીતનું સારાંશ વીર્ય છે. તેથી તેના દુરૂપયે ગથી જીવન શકિતનો નાશ થાય છે. તે નીર્વિવાદ છે.

(૧૧) ડૉ. રૉય કહે છે કે:—

પરમેશ્વરે પ્રજોત્પતીના કાર્ય સારૂંજ સ્ત્રી સંગ નીર્માણ કરેલો છે અને તેનો અન્યથા દુર્વ્યય કરવાથી પુરૂષની પોતાની અત્યંત ખરાબી થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જન્મનાર બાળક ને તેના નીરોગી જન્મવાના અને જીવવાના સ્વભાવ સિધ્ધ હકને નુકશાન થાય છે તેમજ પોતાની સ્ત્રીનું તેના બાળકનો હિત માટે સંરક્ષણ કરવાની પોતાની પવિત્ર ફરજનો ભંગ થાય છે. તેમજ પોતાના બાળકના બળવાન રક્ષક પિતા તરીકેની ફરજ બજાવવામાં પણ તેના લક્ષક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થાય છે. આ અખંડીત સત્ય મનુષ્ય જાતના મગજમાં ઉતારવા જે ભાગ્યશાળી પુરૂષ સમર્થ થશે તેણે મનુષ્ય જાતને અનેક સૈકાની બુદ્ધિ આપી આગળ વધારી કહેવાશે અને મહા પુન્યપુંજને પ્રાપ્ત કરશે. મનુષ્યોની અલ્પ સંખ્યાજ સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવે છે. મોટો ભાગતો અસહ્ય વ્યાધિઓ અને વેદનાઓ ભોગવી દુઃખે, પાપે પોતાના દહાડા અકાળે પુરા કરે છે. ભર યુવાવસ્થામાંથીજ અસંખ્ય લોકો ધીમે ધીમે મૃત્યુ સમિપ જતા જાય છે. આનું કારણ વીર્યનો દુરૂપ-પયોગજ છે.

(૧૨) માર્ગ સુચક મણીમાં કહ્યું છે કેઃ—
પ્રજોત્પતિનો હેતુ સિદ્ધ ન થાય તેવી સ્ત્રીની શારીરિક અવસ્થામાં કેવળ મોજ માણવા કામાશકિત તૃપ્ત કરવા કરેલ સ્ત્રી સંગ એ આત્મઘાતી હોઇ મૃત્યુને આમંત્રણ આપનાર છે.

(૧૩) મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું છે કેઃ—
પ્રાચિન સાહિત્યે નકામા વીર્યક્ષય તરફ જે ઘૃણા બતાવી છે તે અજ્ઞાનજનીત વેહેમ ન હતો. કોઈ ખેડુત, જો પોતાની પાસેનું સારોમાં સારૂં બી, પથરાળ જમીનમાં વાવે, અથવા તો કોઇ ખેતરનો માલીક પોતાના સુંદર માટીવાળા ખેતરમાં વાવવા માટે સારી જાતનું પણ ઉગી ન શકે એવું થઇ ગયેલું બી લે, તો તેને વિષે આપણે શું કહીએ ? ઇશ્વરે પુરૂષને સારેમાં સારે બીની (વીર્યની), અને સ્ત્રીને આ ધરણી તળ પરની સારાંમાં સારી માટી કરતાં ફળદ્રુપતામાં ચડી જાય એવા ખેતરની, બક્ષીસ કરેલી છે. પુરૂષ, જો પોતાના મોંઘામાં મોંઘી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંપત્તીને વેડફાઈ જવા દે તેા એ એની નરી બેવકુફાઈજ મણાય. તેણે તેા પેાતાની પાસે પાણીનાં પાણીદાર મેાતી હેાય તેની સાચવણી કરે તેના કરતાં વધારે કાળજીથી આ સંપત્તીના (વીર્યની) રક્ષા કરવી જોઇએ. અને એજ પ્રમાણે જે સ્ત્રી આ બીને પેાતાના જીવેાત્પાદક ખેતરમાં વેડફાઈ જવાના ઈરાદાથી પડવા દે, એ સ્ત્રી પણ ભારેમાં ભારે બેવકુફી કરે છે. એ પુરૂષ, અને એ સ્ત્રી બન્ને, ઈશ્વરે આપેલા અમુલ્ય ધનનેા દુરૂપયેાગ કરવા માટે ગુનેગાર ગણાશે. કૃત્રીમ ઇલાજોના હિમાયતીઓ, હિંદુસ્તાનના યુવક વર્ગની મેાટામાં મેાટી કુસેવા એ કરે છે કે, મારી દષ્ટીએ, જે ઘાતક અને ખેાટા આદર્શો છે, તે તેમના મનમાં ભરે છે હિંદુસ્તાનના યુવક યુવતીઓ જેમના હાથમાં, દેશનું ભાવી છે. તેઓ આ ખેાટા દેવથી ચેતે, અને જે મુલ્યવાન સંપતીની બક્ષીસ, ઇશ્વરે તેમને આપી છે તે સાચવે. અને ઇચ્છા હેાય તેા, જે એક માત્ર ઉદ્દેશથી એ સંપત્તી અપાયેલી છે તે ઉદ્દેશને (પ્રજોત્પતી) સારૂજ એનેા ઉપયેાગ કરે.

(૧૪) શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ કહે છે કેઃ—

અફસેાસ ! યુવાનેા જાણતા નથી કે વૃદ્ધાવસ્થા પણ આવવાની છે અને તે વખતને માટે શકિતઓનેા સંગ્રહ અનિવાર્ય છે. તેઓ જાણતાં નથી કે એક વખતની ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઇ પડે છે. અગર જેના પિતા તરીકે પેાતાને જાહેર કરતાં શરમાવું પડે એવી સંતતી ઉત્પન્ન કરનાર થઇ પડે છે, અને એક પછી એક એમ એવા ઘણા માણસેાની એક ભૂલને પરિણામે લાંબે સરવાળે એક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આખી જાતી નીર્માલ્ય થઈ સ્થુળ તેમજ સૂક્ષ્મ ગુલામીમાં સબડે છે.

(૧૫) વીર્યની મહત્તા:—

વીર્ય દુનીઆની અમુલ્યમાં અમુલ્ય ચીજ છે ખુદ ખુદાઇ બ્રહ્મત્વ છે. રે! આપો આપ ઇશ્વર છે. એ ઇશ્વરથી ભલે સુંદર સૃષ્ટી થાય, પણ એનો દુરૂપયોગ કરનાર કદાપી સહી સલામત બચી શકશે નહિ.

(૧૬) શ્રી. વાડીલાલ શાહ કહે છે કે:—

ગુપ્ત અવયવોની ક્રીયા શરીરના તમામ બંધારણ અને તંદુરસ્તી ઉપર સચોટ અસર કરે છે એનું કારણ એ છે કે તમામ જ્ઞાનતંતુ તંત્ર **Nervous system** સાથે તે અવયવોને સંબંધ છે. શરીરમાં ચાલતી કોઇપણ ક્રિયા એવી નથી કે જે કરવાથી શરીરને વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શકિતનો વ્યય કરવો પડે છે તેટલો વ્યય કરવો પડતો હોય અર્થાત ખાધેલા ખોરાકમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શકિતનો વ્યય થાય છે એટલો વ્યય અન્ય કોઇ પણ શારિરીક ક્રિયાથી થતો નથી આમ હોવાથી મનુષ્ય જેટલે દરજ્જે એ પ્રાણ પોષક તત્વની જાળવણી રાખશે જેટલે દરજ્જે તેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શકિતનો સંગ્રહ થશે અને વધારો થશે. આ સંગ્રહ થયેલી અને વધેલી જીવન શકિતને ચાહે તો તે દરરોજના જીવન વ્યવહારમાં વાપરે અને તે ક્ષેત્રમાં પ્રસિદ્ધી મેળવે અગર સમાજ નેતા કે દેશ નેતા થવામાં વાપરે અને તે ક્ષેત્રમાં પ્રસિદ્ધી મેળવે અગરતો અંગ બળના અદ્

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભુત પ્રયોગો કરવામાં વાપરે અને દુનિયાના મલ્લોમાં અજીત-સરદાર ગણાય અગરતો વિશ્વના ચમતકારોનાં મુળ શોધવામાં ખર્ચે અને મહાન વિચારક કે યોગી તરીકેનો ગુપ્ત આનંદ ભોગવે અગરતો તે તંદુરસ્ત પત્નીની વધારેમાં વધારે ઉલ્લાસની મીનીટોમાં પોતાના કરતાં વધારે સમર્થ સંતતી ઉત્પન્ન કરવામાં તેનો વ્યય કરે અને એ રીતે જનસમાજ સમક્ષ " શકિત " ની ભાવનાનો મૂર્તિમંત દાખલો રજુ કરે.

(૧૭) જેમ ઝેર વીગેરે ઉપાયોથી જીવનનો અકારે અંત આણનાર મનુષ્વ આત્મઘાતી ગણાય છે તેમ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી અલ્પાયુષ્યી થનાર માણસ પણ આત્મઘાતી કહી શકાય. આપઘત કરનાર પોતેજ મરે છે પણ વીર્યનો દુરૂપયોગ કરનાર પોતે નિર્બળ બને છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેનીભાવી સંતતીને પણ નિર્બળ અને રોગગ્રસ્ત બનાવે છે.

(૧૮) હઠયોગ પ્રદીપિકામાં— વીર્યનું સંરક્ષણ કરીને યોગવિત્ત મૃત્યુને જીતે છે. વીર્યના પતનથી મરણ થાય છે અને વીર્યના ધારણથી જીવન છે. વળી વીર્યના ધારણથી યોગીના શરીરમાં સુગંધ ઉપજે છે જ્યાં સુધી દેહમાં બિંદુ સ્થીર છે ત્યાં સુધી કાળનો ભય કયાંથી ? મનુષ્યનું વીર્ય ચિત્તને આધીન છે ને જીવન વીર્યને આધીન છે માટે શુક્ર તથા મનનું પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવું યોગ્ય છે.

(૧૯) ન્યુટન કહે છે કે— પ્રકૃતિ દેવી શોણિત સારાંશ શરીરમાં શોષણ કરાવી તે વીર્ય વડે મનુષ્યની બુદ્ધિ તીક્ષણ કરે છે અને તેના જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓને વિષેશ સુદ્રઢ અને બળવાન બનાવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨૦) ડૉ. નીકલસન એમ ડી. કહે છે કે ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના ચિકિત્સકો કહે છે કે નર-નારીને ઉત્પાદક શકિત આપનાર વીર્ય એ શુદ્ધમા શુદ્ધ શોણિતનું સત્વ છે. શુદ્ધ અને નિયમિત જીવનમાં તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે અને રકતાભિસરણમાં મળી જઇ તીવ્રમાં તીવ્ર બુદ્ધિદાયક થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓને સ્નાયુઓને પુષ્ટ બનાવે છ. મનુષ્યના પ્રાણતત્વ વીર્યનું પુનઃશોષણ થઇ તે શરીરમાં રગે રગ પ્રસરી જાય તો તે મનુષ્યને અત્યંત તેજસ્વી દ્રઢકાય અને પરાક્રમી બનાવે છે પરંતુ જો કામાસક્તિમાં તેનો દુર્વ્યય થઇ જાય તો તે દુર્બળ, અશક્ત, વિષયાસક્તિનો દાસ. અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો અને જ્ઞાનતંતુઓના ભયંકર રોગોનો ભોગ થાય છે. વીર્યનો દુર ઉપયોગ ચાલુ રહેતો ઉન્માદ, વાયુ, ઘેલછા અને અંતે મૃત્યુ આવે છે.

(૨૧) ડૉ. લોરેન્ઝો કહે છે કે—વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે. અને તે જો કોઈ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે તો, તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઇ શકે છે, અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાનાજ શરીરનું નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્ત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય, તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટોની પરંપરાથી બચી જાય. અને શરીર, મન, બુદ્ધિ, તથા ધર્મ એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સાધી શકે.

(૨૨) ડૉ. ક્રાઉન એન. એમ. ડી. કહે છે કે— વીર્ય હાડકાં ને મજ્જા સમાન છે ભેજાને માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેલ છે. શ્વાસને મીઠાશ આપે છે અને જો તમારામાં મનુષ્યત્વ હોય અને યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવા ઇચ્છા હોય તો જયાં સુધી પુરા ત્રીસ વર્ષના થાએ. નહી ત્યાં સુધી આ પ્રાણતત્વનું ટીપું પણ ગમાડશો નહિ. ત્રીસ વર્ષના ઉમર પછી લગ્નની પવિત્ર ગાંઠમાં જોડાયા પછી પણ કેવળ પ્રજોત્પતિ કરવાના હેતુથીજ વીર્યનો ઉપયોગ થવો જોઇએ લગ્નનો. હેતુ કેવળ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ નથી, પરંતુ પરસ્પર પ્રેમ, નિત્ય સહવાસ અને સદાચારી સંતત્તિની ઉત્પત્તી એ લગ્ન બંધનના પ્રાધાન્ય હેતુઓ છે.

(૨૩) ડૉ. કીલોગ. એમ. ડી. કહે છે કે—જનનેન્દ્રિય અને પાચનેન્દ્રિયના બિગાડ સહગામી હોય છે કારણ કે આ અવયવોનો એકબીજા સાથે નિકટનો સંબંધ છે. સર્વ રોગોની ઉત્પતિ પાચનેન્દ્રિયના બિગાડથીજ શરૂ થતી હોવાથી વીર્યનો દુરૂપયોગ આ રીતે સર્વ રોગનું મૂળ છે.

(૨૪) બરનાર્ડ મેકફેડન કહે છેકે—જન સમાજનો મોટો ભાગ વિષયવાસનાને આધીન થઇ વીર્ય રૂપી પ્રાણ રક્ષક તત્વનો દુરૂપયોગ કરતો હોવાથી તેની કાર્ય શક્તિ ૩૦થી ૪૦ ટકા ઓછી થાય છે.

(૨૫) ડૉ. લોરેન્ઝો કહે છે વિષયકે— વાસનાઓ અને તેની તૃપ્તિ તમામ પ્રકારના માનસીક અને જનેન્દ્રિયને લગતા રોગો ઉત્પન કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા અને તેમનો ક્ષય બ્રહ્મચર્ય ભંગ થયા સિવાય થઇ શકતો નથી.

(૨૬) ડૉ ટ્રોલ. એમ. ડી—જનનક્રિયાનો સદ્ઉપયોગ મનુષ્યના યોગ્ય વિકાસ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. પોતાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવન શકિતનેા સત્વર નાશ કરવા માટે કિંવાતેા વિલક્ષણ અશકિતઓ કે અસંખ્ય વ્યાધીઓ વ્હોરવા માટે તેમજ અકાલિક ઉત્તરાવસ્થા અને દુ:ખદાયી જરાવસ્થાને આમંત્રણ આપવા માટે પ્રજોત્પતિ સિવાય અન્ય હેતુથી વીર્યનેા દુરૂપયેાગ કરવા જેવેા એકે નિશ્ચિત માર્ગ નથી.

(૨૭) મીસીસ ડમ્કી કહે છે કે—વીર્યમાં ઘણુજ પ્રાણુદાયક તત્વ રહેલું છે. મગજને પેાષણુ આપવા માટે અને શરીરને કઠણુ અને સશકત કરવાનું તે અમેાઘ શસ્ત્ર છે.

(૨૮) ડૉ. બાલ્ફર એમ. ડી. કહે છે—કે, વાચક વર્ગના મન પર હું ઠસાવવા માગું છું કે મનુષ્ય શરીરનેા સંપૂર્ણ વિકાસ વીર્યના શરીરમાં સંચય ઉપર અવલંબીને રહેલ છે. જયારે સ્ત્રી સંગથી તેનેા પાત કરવામાં આવતેા નથી તેા તેનું શરીરમાં શેાષણુ થાય છે અને મનુષ્ય શરીરની વૃદ્ધિ કરવામાં તેમજ તેને સશકત બનાવવામાં સહાય કરે છે. ક્ષણુ ભંગુર સુખ માટે આ અગત્યના પ્રાણુતત્વનેા નાશ કરવેા એના જેવું એકે પણુ આત્મઘાતી કૃત્ય નથી. શરીરનેા સંપૂર્ણ વિકાસ થાય ત્યાં સુધી દરેક મનુષ્યનું બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્તવ્ય છે.

પ્રકરણ ૫

હસ્ત દોષથી થતા વીર્યપાત સાથે આરેાગ્ય તથા આયુષ્યનેા થતેા નાશ.

નિષ્ણાતેાનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે એક વખતના વીર્યપાતમાં બે રૂપીઆભાર વીર્ય સ્ખલિત થઇ જાય છે. અને આટલા વીર્યમાં ચાર કરેાડ સજીવ જંતુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોય છે. વીર્યના એક બિંદુના દુર્વ્યયથી લોહીનાં ૪૦ ટીપાં અને આહારનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે એ પ્રત્યેક મનુષ્યે લક્ષમાં રાખવું જોઇએ. પ્રથમ કહ્યું છે કે શેલડીમાં જેવી રીતે રસ, દુધમાં ઘી, અને તલમાં તેલ રહેલું છે તેવીજ રીતે આખા શરીરમાં વીર્ય રહેલું છે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવું એ છે કે શેલડીમાં રહેલો રસ જ્યારે તેને કોલુમાં પીલીને બહાર કાઢવામાં આવે છે ત્યારે એ શેલડીની સુંદરતા નષ્ટ થઇ ને શું તેના કુચા માત્ર નથી રહેતા ? દહીંમાં રહેલા સત્વ માંખણને જયારે તેને વલોવીને બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે ત્યારે તેની પાછળ માત્ર છાશ રૂપે પાણીજ નથી રહેતું ? અને તલમાંથી જ્યારે તેલ નીકળી જાય છે ત્યારે તલના કુચા ખોળ માત્ર નથી રહેતો ? તેવીજ રીતે, જ્યારે આ શરીરના સત્વ રાજારૂપ વીર્યનો નાશ થાય છે. ત્યારે ધમણની માફક માત્ર શ્વાસોશ્વાસ લેતું આ સત્વ વિનાનું શરીરનું કલેવરજ રહી જાય છે અરે ! જેવો રીતે રાજાને ઝુંપડામાં રહેવું ગમતું નથી તેવી રીતે શરીરના પ્રાણ રૂપી રાજા, શકિતથી હીન થઇ ગયેલ આવા નિર્માલ્ય શરીરનો ત્યાગ કરે તેમાં કાંઇપણ આશ્ચર્ય નથી. પ્રસિદ્ધ વાગભટ્ટાચાર્ય યથાર્થ રીતે કહે છે કે શરીરને જે શકિત યથાર્થ કાર્ય કરવાનું બળ આપે છે તે વીર્ય છે તેનો અને પ્રાણનો સંબંધ ઘણો નીકટ છે. આ પ્રાણ તત્વ ગુમાવવાથી પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયો શીથીલ થઇ અને નિર્બળ થાય છે. પુરૂષનું વદનકમળ તેજ હિન થાય છે. બુદ્ધિ બળનો લોપ, સ્મરણ શકિતનો વિનાશ અને કાયરતાનો સ્થાયી વાસ થાય છે. બળેલા લાકડાને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અડવાથી જેમ તે ભુકો થઇ જાય છે તેમ વીર્ય: હીન પુરૂષ કોઇપણ પ્રકારનો શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરતાં થાકીને લોથપોથ થઇ જાય છે અને ભર યુવાનવસ્થામાં પણ વૃધ્ધાવસ્થાની અનેક પ્રકારની અશકિતઓને આધીન હોય છે હાથ રસની કુટેવથી એવા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. જેથી મનુષ્ય તદન પાયમાલ થઇ જાય છે. પેટમાં ચુંક આવવી, દાંતનું સડી જવું, વાળ ધોળા થઇ જવા, શરીર પીળું પડી જવું. આખો દિવસ ઉદાસીનતા રહેવી અને ચેહેરાનું લેવાઈ જવું એ બધું હંમેશને માટે સાધારણ રીતે રહ્યા કરે છે. પરંતુ ધીરે ધીરે તે નપુંસક થઇ જાય જાય છે. અને અંતે ક્ષયનો ભોગ થઇ અકાળે યમદ્વાર દેખે છે આ કુટેવથી કેટલાક ગાંડાપણ થઇ જાય છે. નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શકિતવાળું અને શુધ્ધમાં, શુધ્ધ લોહીના સત્વરૂપ વીર્યનો જે દુરૂપયોગ કરે છે તે સ્વાભાવિક રીતે અનેક પ્રકારના કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી નર્કરૂપ જીવન વ્યતિત કરે છે. અને અકાળ મરણનો ભોગ થાય છે. રૂધિરથીજ વોર્ય બનતું હોવાથી જે વીર્યનો નાશ કરે છે તે પોતાના શરીરમાંથી લોહીજ વહેવડાવી દે છે આમ હોવાથી વીર્ય ધાતક પર લોહીની ઉણપજન્ય તમામ વ્યાધિઓ હુમલા કરે છે. માથાના વાળ આછા થઇ જાય છે. આંખોમાં તેજ રહેતું નથી તે અંદર પેશી જાય છે. તેમજ તેની આજુબાજુએ કાળી કાળી છાયાનું કુડાળું બની જાય છે દાંત ખરાબ થઇ પડવા માંડે છે. ચેહેરા પરા ચળકાટ રહેતો નથી. છાતી સંકોચાઇ જાય છે. ખભા નમી જાય છે. પાચન શકિત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બગડી જાય છે, અન્ન બરાબર પચતું ન હોવાથી ઝાડા કે કબજીયાત થઈ જાય છે. શરીર લુખું રહે છે હૃદયમાં પણ પૂરતું લોહી પોહોચી શકતું નથી તેના ધબકારા વધી પડે છે અને લોહીના અભાવે ફેફસાં પણ ક્ષીણ થવા માંડે છે. આંતરડાંમાં લોહીની તંગી પડવા માંડે છે તેઓમાં તરાવટ રહેતી નથી. શરીરના આઘેના ભાગો સુધી પૂરે પૂરૂં લોહી પોહોચતું નથી. એથી તેઓ ઠડા રહેવા માંડે છે શરીરના સાંધા, માથું, ડોક, ખભા, કોણી, ઘુંટણ દુઃખવા માંડે છે આ બધાં પરિણામ વીર્ય નાશથી શરીરમાં થતા લોહીના ઘટાડાથી થાય છે. આ લોહીનો ઘટાડો દવાદારૂ કે વાજીકરણ ઔષધથી મટતો નથી જે ઉત્પાદક કારણનું આ પરિણામ આવ્યું છે તેજ કારણ બંધ કરવાથી એટલે કે વીર્યનો થતો નાશ અટકાવવાથીજ લોહીમાં વૃદ્ધિ થાય છે. આમ હોવા છતાં અસંખ્ય મનુષ્યો વાજીકર ઔષધોની જુઠી જાહેર ખબરોથી ભોળવાઈ પોતાના ધન અને પ્રાણ બન્નેનો દુર્વ્યય કરે છે એ ઘણુંજ શોચનીય છે ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાસે કે ક્ષણિક સુખ સારૂં જીવન સત્વ વીર્યનો નાશ કરી ઉપર વર્ણવેલી દુખદ આપદાઓ વેાહરી લેવી એ કાંચનને બદલે કાચ લેવા જવું હોઇ મનુષ્ય જેવા બુધ્ધિમાન પ્રાણી માટે ઘણુંજ લજ્જાસ્પદ અને તિરસ્કાર પાત્ર છે સ્વામી જીવન તીર્થજી કહે છે કે " આ રોગ બધાએ રોગથી વધીને મોટામાં મોટો કુહાડો છે અને અજ્ઞાન મનુષ્યો પોતાને હાથેજ તે પોતાના પગ પર મારે છે. જેને જીવિત રહેતાં છતાં સ્મશાન જીવન જીવવું હોય, જેને રોગી બનવું હોય, જેને પોતાનાં આરોગ્ય, સૌંદર્ય,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બળ, બુદ્ધિનો નાશ કરવો હોય જેને કાયરતા, આળસ, કદરૂપું શરીર અને પૂણી જેવું મુખ બનાવવું હોય, તેને માટે આ ક્રિયા મિત્ર સમાન છે. આવો મિત્ર નીચે વર્ણવેલ ફળ આપે છે. પોતાના હાથથીજ પોતાનું સત્યાનાશ પ્રથમ થાય છે. કબજીયાત, અપચો, કરોડની નિર્બળતા, ક્ષય, રક્તવિકાર, વાઇ હીસ્ટીરીયા, નાની વયમાં કંપવા, ઘેલછા, આંખો અંદર જવી પેશાબમાં વીર્યનું જવું, સ્વપ્નદોષ, શીઘ્રપતન, કમરનો દુઃખાવો, હૃદયનું ધડકવું, સ્મરણ શકિત ઓછી થવી, દમ, યકૃતનું વધવું, પ્રમેહ, અશકિત, આળસ, વ્યગ્રતા, સળેખમ, આવી જાતનાં સેંકડો દર્દો તેનો મિત્ર થઇ છેવટે માણસને નપુંસક બનાવે છે અને અસંખ્યોના પ્રાણ લે છે. ”

દુનિયાના સર્વ ડૉકટરોની સારવારમાં, હસ્તમૈથુનની કુટેવને લીધે મહારોગી થયાના અનેક કમભાગ્ય દરદીઓ આવે છે. જન સમાજને જાગૃત રાખવા તેમણે તેમનાં રચેલાં પુસ્તકોમાં આવાં અનેક ઉદાહરણો આપેલ છે તેમાંનાં કેટલાંક માનનીય નીચે આપીએ છીએ.

(૧) હસ્તમૈથુનને લીધે તેનું શરીર મુર્તિમંત હાડપિંજર જ રહ્યું હતું. આંખો અંદર બેશી ગઇ હતી. દાંત કાળીચૌદશના ભૂત જેવા ભયંકર રીતે બહાર નીકળી આવ્યા હતા. તેનામાં એટલી અશકિત આવી ગઈ હતી કે તે હરીફરી પણ શકતો ન હતો. થોડા સમયમાં ર બાઇ રીબાઇને તે અકાળે મરી ગયો. ડૅા. સેરૂરીયર (૨) એક હસ્તમૈથુન કરનાર માણસ નપુંસક થઇ ગયો હતો. તેનું વીર્ય એટલું તો સ્થાન ભ્રષ્ટ થઇ ગયું હતું કે વીર્યસ્રાવ વખતોવખત સ્ત્રી સંબંધી વિચાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવતાંજ થઈ જતો. કેટલેક સમયે તો એમને એમ પણ થઇ જતો. ડૉ. ટીસર. (૩) એક બાર વર્ષનો છોકરો હસ્ત મૈથુન કરતો હતો. છેવટે તે ગાંડો થઇ મરી ગયો. તેની લિંગેન્દ્રિય બહુજ લાંબી થઇ ગઇ હતી. તે હરહંમેશ કામાતુર રહેતો હતો. તેના બાપના તે એકના એક પુત્ર હતો. ડૉ. ગીવોદ (૪) એક શિક્ષિત અને સ્વતંત્ર યુવતિએ બરાબર લાગલગાટ એક વર્ષ હસ્તમૈથુન કર્યું હતું જેનાથી તેને પ્રદરનો રોગ લાગુ પડયો હતો. તેની કામવાસના એવી તો ઉશ્કેરાયલી રહેતી હતી કે કોઇ યુવાનને દેખતાંજ તે વિહ્વળ થતી. તેનું મોઢું રૂની પૂણી જેવું થઇ ગયું હતું. તે બહુજ નબળી થઇ ગઇ હતી. આખરે હીસ્ટીરીઆ લાગુ પડયો દવાખાનામાં તેને મોકલી પણ રોગ ગયો નહિ અને થોડા વખતમાંજ મરીગઇ. ડૉ એનીબર્ટ (૫) એક સારો ચિત્રકાર હસ્તમૈથુનથી પાગલ થઇ મરી ગયો. ડૉ પાર્ઇનલ (૬) એક હસ્ત મૈથુનીને ક્ષય રોગ થયો હતો છતાં એકાંત મળે કે હાથરસ લઇ લેતો. ત્રણ માસમાં તે યમદ્વારે પોહોચ્યો. ડૉ. સલેન્ડ (૭) ક્ષયના એક હજાર દરદીઓમાં ૧૮૬ હસ્તમૈથુની, ૧૮૩ બહુમૈથુની, ૨૨૦ સ્વપ્નદોષી હોય છે. ૧૯૯ ગાંડાઓમાં ૪૨ ગાંડાતો હસ્તમૈથુનનાજ હતા. ડૉ સ્મીથ.

પ્રકરણ ૬

હસ્તદોષની કુટેવ કેમ પડે છે.

હાથરસની કુટેવ પડવામાં નીચેનાં કારણો મુખ્ય ભાગ ભજવે છે

(૧) ખરાબ સોબતથી:—

નીશાળમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની કુટેવનો ચેપ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અન્ય અજ્ઞાન નિશાળીઆઓને પણ લઆડે છે અને આ છોકરાઓ વીર્યનાશની આફતોથી અણવાકેફ હોવાથી હાથ રસની કુટેવના ભોગ બને છે. છોકરીઓમાં પણ આ ટેવનો પ્રચાર આ રીતેજ થાય છે.

(૨) જનનેન્દ્રિયના ફૂલની આસપાસ ગંદો મેલ એકઠો થવાના કારણે આવતી ચળ ન લીધે—

દરેક મનુષ્યે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે તેની જનનેન્દ્રિયના ફુલની આસપાસ નિરંતર કચરો એકઠો થયા કરે છે. આ કચરો એકઠો થવા દેવાથી તે સ્થળે ચળ ઉત્પન્ન થાય છે. ને ચળ મટાડવા સારૂ સ્વાભાવિક રીતે ત્યાં ખણવું પડે છે. ખણતી વખતે ઇન્દ્રિયમાં ઉશ્કેરણી થાય છે. જેનો અંત વીર્યપાતમાં આવે છે. વીર્યપાત વખતે થતી ક્ષણિક આનંદની લાગણીની પુનરૂકિતનો પ્રયત્ન આ કુટેવમાં પરિણમે છે.

(૩) વિષયોત્તેજક આહારથી—

નૂતન જીવશાસ્ત્રના પ્રસિદ્ધ કર્તા ડૉ. કાઉન એમ. ડી. કહે છે કે, "મીઠું-લુણ, મરી, મશાલાનો ઉપયોગ, દરેક પ્રકારના દારૂની વપરાશ. તમાકુ, ચા, કોફી, ચાકોલેટ, લુણ નાંખેલું માંસ, ભજીયાં, પરસોદી જેવા લોટની ગેટલી એ સર્વે વિષયવાસના ને ગેરરીતે ઉશ્કેરનારાં છે. ચા, ખુંદદાણા, તમાકુ, દારૂ તથા માંસાહાર એ સર્વે ઉત્તેજક તથા નિદ્રા લાવનારાં છે અને જેવો કોઇ ખાદ્ય પદાર્થ ખાવામાં આવે તો તંતુઓનો, ખાસ કરી ઉત્પાદક ઇંદ્રિનો ક્ષોભ થાય છે. પરિણામે વિષય વાસના ઉદ્ભવે છે. મીઠું, રાઇ, મીઠાઇઓ તથા થુલું કાઢી નાંખેલાં લાટનો તેમજ ફોતરાં કાઢી નાંખેલાં કઠોળોનો ઉપયોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઝાડાની કબજીયાત કરે છે. આંતરડાંમાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા વીર્યાશય તથા વીર્ય નળ પર દબાણ કરે છે તેથી તંતુઓ ઉશ્કેરાય છે અને કામવાસના ઉદ્‌ભવે છે. કુમારો તથા કન્યાઓ હાથવડે વીર્યપાત કરે છે તેનું કારણ ઉપર જણાવેલો વિષયબુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરનારો ખોરાક છે જો કોઇ પણ સ્ત્રી કે પુરૂષને આની સત્યતાનો શક આવતો હોય તો તેણે એક રૂતુ-બેમહીના લગી સાદો શીતવીર્ય પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાઇ જોવો તથા તેટલી મુદત બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્ય રક્ષા કરવી. આમ કરવાથી શરીરમા નવીન ફેરફાર થઇ જશે પછી તેણે એક ગરમાગરમ ચા કે કોફીનો પ્યાલો પી જોવો પરિણામ એ થશે કે વિષયવાસના તુરતજ પ્રદિપ્ત થશે અથવાતો દારુપીને કે વીશી કે હોટેલમાં કે ઘેર મશાલાદાર ભોજન ખાઈ જોવું, તો કામવાસના પેદા થયા સિવાય રહેશે નહિ. તે પોકારશે કે મને કામ પેદા થયો છે. અને તે સ્ત્રી સંગ વિના બિલકુલ શાંત થનાર નથી. કોઇપણ મનુષ્ય ન પાડી ન શકે તેવો એક અસલ કુદરતી સિધ્ધાન્ત જાહેર કરૂં છુ કે "જે સ્ત્રી તથા પુરૂષો કુદરતી, સાદો અને સાત્વિક ખોરાક ન વાપરે તેઓ કદીપણ વીર્યરક્ષક સંયમી જીવન ગાળી શકે નહિ."

(૪) માબાપથી વારસામાં મળેલી આદત:- નિરોગી પ્રજા પેદા કરવાના નિયમોના અજ્ઞાનને લીધે, બીજી કોઇપણ ઇન્દ્રિય કરતાં જનનેદ્રિયદ્વારા માતાના ગર્ભસ્થાનમાંજ બચ્ચું વિષયવાસનાનો ગેર ઉપયોગ કરતાં શીખે છે. ગર્ભાવસ્થામાં સંગ કરવાથી આવું પરિણામ થાય છે. જન્મ થયા બાદ કુમારો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વસ્થામાંથીજ એ કામની શરૂઆત થાય છે. જે ધીમે ધીમે તન અને મન બન્નેને નબળાં કરી નાંખે છે એવો દાખલો નોંધાયેલો છે કે હાથ રસની ટેવ પડેલી એક કન્યા પરણી તેને એક છોડી જન્મી આ છોડી જન્મી વરસની તો પુરી થઇ ન હોતી તેટલામાં તો તેણે હસ્ત મૈથુન વખતે થતી શરીરની હીલચાલ જેવી હીલચાલ કરવા માંડી હતી. જો માબાપોએ પોતાનાં છોકરાંઓને આ આત્માઘાતક કુટેવમાંથી બચાવવાં હોય તો ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તેમજ છોકરૂં ધાવણ છોડે તે મુદત સુધી વિષય વાસનાનોત્યાગ કરી, વીર્ય રક્ષા કરવી જોઇએ.

(૫) તંગ પોષાક પહેરવાથી, લોહીની ફરવાની ગતિ અટકે છે. અને આ રીતે જનનેન્દ્રિયમાં લોહી એકઠું થવાથી તે ઉત્તેજીત થાય છે ને પરિણામે હાથ રસની ટેવ પડે છે.

પ્રકરણ ૭
હાથ રસની કુટેવ ટાળવાની રીતો.

આ પ્રકરણમાં બતાવેલ રહેણી કરણી રાખવાથી ગમે તેટલા જુના વખતથી વાંચકને આ ટેવ પડી હશે તો પણ તે તેનાથી મુકત થઇ શકશે એ નિસંદેહ છે. સાધકે નીચેના નિયમો પાળવા જોઇએ.

(૧) આ ટેવ પોતાના શરીરનો નાશ કરનાર છે. માટે તેને છોડવાનો દઢ નિશ્ચય કરી લેવો. જ્યારે જ્યારે હાથ રસ લેવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ આવે ત્યારે વિચાર કરવો કે મને દુલર્ભ મનુષ્ય દેહ મળ્યો છું, તેનો આ ટેવથી ઘાત થાય છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમ જાણ્યા છતાં જો હું મારા શરીરને આફતના ખાડામાં હોમી દઈશ તો પછી પામર પતંગીયાં, જે અગ્નિમાં પડી બળી મરતાં, અન્ય પતંગીયાંને જુએ છે છતાં પણ પોતેજ તેમાં હોમાઈ મરી જાય છે. તેઓમાં અને મારામાં જેને ઇશ્વરે વિચાર કરવાની શકિત અને બુદ્ધિ આપી છે તેમાં ફેર શો રહ્યો ? આ કુટેવથી જે ભયંકર વિટંબણાઓ, કષ્ટદાયી દેહ દુઃખો અને જીવતે મુઆ જેવી સ્થિતિ ભોગવવી પડે છે તેનો વિચાર કરી, કદીપણ તેના આવેશને વશ થવું નહિ.

(૨) આ કુટેવમાંથી મુકત કરવાં હંમેશ પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી.

(૩) જનનેન્દ્રિયના ફુલ ઉપરથી ચામડી ખેંચી લઈ ફૂલની ગરદનની ચોમેર એકઠો થતો કચરો હંમેશ ઠંડા પાણીથી ધોઇને સાફ કરવો. આ ક્રિયા ઘણી અગત્યની છે. અને તેનાથી અનેક મનુષ્યો આ કુટેવના બંધનમાંથી મુકત થઈ શકયા છે. કચરો ધોઇ નાંખ્યા પછી તેના ઉપર ત્રણ મીનીટ ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી આખી જ્ઞાનતંતુ માળા શાંત થશે અને આ ટેવનો ત્યાગ કરવામાં સરળતા મળશે.

(૪) જનનેંદ્રિય અને તેની આસપાસના ભાગ હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવા.

(૫) તમારી સ્નાન કરવાની ઓરડીમાં જાઓ. એક અર્ધા ફુટ ઉંચા પાટલા પર બેસો. એક પ્યાલામાં ઠંડું પાણી ભરી તમારી ઇન્દ્રિનો આગલો ભાગ બોળી રાખો, પછી ડાબા હાથથી ઇન્દ્રિના ફુલ પરની ચામડી જેટલી આગળ ખેંચાય તેટલી ખેંચો અને પછીથી જમણા હાથથી સુંવાળા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ટુવાલથી તેને ચારે બાજુએથી ઘસો. આ ઘર્ષણ ધીમે અને નરમાશથી દશથી પંદર મીનિટ સુધી કરવું જોઇએ. આ ક્રિયા માટે હલકો વિચાર લાવશો નહિ તેની અસર આશ્ચર્યકારક રીતે થાય છે.

(૬) ખુલ્લી હવામાં બને તેટલી થાક લાગે તેટલી અનુકૂળ કસરત કરવી. કસરત કરવાથી વિષય-શકિત કાબુમાં રાખ્યાનો પ્રસિદ્ધ દાખલો નામાંકિત ઇંગ્રેજ વૈદ્ય ડૉ. એઠટનનો છે તેઓ પોતે લખે છે કે મને મારા વિદ્યાભ્યાસના સમયમાં અત્યંત પ્રબળ કામેચ્છા થઇ આવતી હતી, પરંતુ સખ્ત કસરત કરી તેને કાબુમાં રાખવાથી વૃદ્ધ વયે પણ હું સશકત રહી શકયો.

(૭) પછી સ્નાન નીચે પ્રમાણે લેવું. આખા શરીરનું તમારા હાથે મર્દન કરો વિશેષે કરીને ગર્દન, અને માથાનો પાછલો ભાગ અને પેડુની પાછળના નીચેના ભાગનું ખાસ મર્દન કરવું. વિષયી વ્યાપારને અંકુશમાં રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓનું કેન્દ્રસ્થાન આ બંન્ને અવયવો હોવાથી તેનું મર્દન કરવું. આ ક્રિયાથી તેઓ આરોગ્ય અને બળવાન બને છે. સ્નાન કરવા માટે પાણી ટાઢું લેવાય તો સારૂં નહિં તો કોકરવરણું પાણી વાપરવા અડચણ નથી.

(૮) પછી નીચે બેસી તમારા પગના અંગુઠા અને તેની જોડેની આંગળીની વચ્ચેના ભાગને બે મિનિટ ચપળતાથી ઘસો. આ ભાગના જ્ઞાનતંતુઓ સાથે વિષયેચ્છાને અંકુશમાં રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓ નીકટનો સંબંધ ધરાવે છે. પ્રાચીન બ્રહ્મચારીઓને ચાખડીઓ પહેરવાની આજ્ઞા આપવામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિષયવાસનાને કાબુમાં રાખવાનો હેતુ હતો.

(૯) સ્નાન કર્યા પછી નીચેની બે દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ ની કસરત કરવી.

(૧) ખુલ્લી હવામાં જમીન ઉપર પલાંઠી વાળીને અગર ખુરશી પર ધડ અને માથું સીધુ રાખી ટટ્ટાર બેસો.

(૨) અંગુઠા કે આંગળીથી તમારૂં જમણું નસકોરૂ દબાવો અને ડાબા નસકોરાથી જેટલો ઉંડો શ્વાસ લેવાય તેટલો લઈ તે શ્વાસને જરાપણ રોકયા સિવાય ડાબુ નસ કોરૂં બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે લીધેલો શ્વાસ પુરેપુરો ધીમે ધીમે બહાર કાઢી નાંખો.

(૩) હવે ઉલટી રીતે શ્વાસ લઈને એટલે કે ડાબું નસકોરૂં દબાવી રાખી પુરેપુરો શ્વાસ લેવો અને પછી જમણું નસકોરૂં દબાવી રાખી તેને ડાબા નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે બહાર કાઢી નાખવો.

[૪) આને સંપૂર્ણ શ્વાસોચ્છવાસ કહે છે અને આવા શ્વાસ સાત વખત લેવા જોઈએ.

(૧) પછીથી તેજ સ્થિતિમાં શરીર રાખી જમણું નસકોરૂં દબાવી તમારા ડાબા નસકોરાથી પાંચ સેકન્ડમાં ઝપાટાથી પુરેપુરો શ્વાસ ખેંચી તમારાં ફેફસાં ટચો ટચ ભરો.

[૨] પછીથી ડાબું પાંચ સેંકડ સુધી બંધ રાખી લીધેલા શ્વાસને રોકી રાખો.

[૩] પછી જમણું નસકોરૂ ઉઘાડું કરી તે વાટે પાંચ સેકન્ડમાં રૂંધેલાં શ્વાસને બહાર કાઢો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) હવે ઉલટી રીતે જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ તેને પાંચ સેકન્ડ રોકી રાખી પછી ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આ એક સંપૂર્ણ શ્વાસ કહેવાય છે. આવી ત્રણ વખત શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરવી જોઇએ. આ ક્રિયા ને યોગશાસ્ત્રમાં લોમવિલોમ પ્રાણાયામ કહે છે આ સાદી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાઓ કરવાથી મગજ શાંત થાય છે અને લોહી શુદ્ધ થાય છે વીર્ય લોહીમાંથી બનતું હોવાથી વિષય વાસના શામક છે.

(૧૧) સાંજે પણ આવીજ ને આટલી વખતજ શ્વાસોચ્છવાસની કસરત કરવી.

[૧૨] તરવાની કસરતઃ—આ કુટેવ ત્યાગ કરવા ચાહનાર માટે, તરવાની કસરત સૌથી સારી છે. તેનાથી શરીરમાંથી નકામી ગરમી નીકળી જાય છે. અને મગજ તેમજ જ્ઞાનતંતુ માળા શાંત થાય છે. આમ હોવાથી જ્યારે જયારે આ કસરત કરવાનું શકય હોય ત્યારે તે તકનો લાભ લેવા ચુકવું નહિ દરેક અવયવને કસરત મળવા ઉપરાંત સ્વચ્છતાનો પણ લાભ મળે છે.

(૧૩) બંધકોશ કદીપણ થવા દેવો નહિ. આંતરડાંમાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા વીર્ય નળ ઉપર દબાણ કરે છે. તેથી કામાશકિત ઉદ્ભવે છે. માટે બંધકોશ કરવાવાળા આહારનો ત્યાગ કરવો. બંધકોશ મટાડવા માટે જુલાબનાં ઓસડો લેવાં નહિ. પરંતુ (**Enema**) બસ્તી લેવી. જુલાબનાં ઓસડો લઈ દસ્ત લાવવામાં આવે છે તો આંતરડાં નબળાં પડી કહેવત પ્રમાણે બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેશી જાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે એટલે કે દહાડે દહાડે આંતરડાં વધારે નબળાં પડી બંધ કોશ ઘર ઘાલી બેસે છે ને તેને પરિણામે બીજા ઘણા ભયંકર રોગો થવાનો સંભવ આવે છે.

હસ્તની કબજીઆત ન હોય તોપણ વિષયેચ્છા શાંત કરવા માટે ગુદાવાટે ગરમ પાણી અંદર લઇ તેને તુરત બહાર કાઢી નાખવાથી કામવૃતિ શાંત પડે છે. આ ક્રિયા અઠવાડિયામાં બે ત્રણ વખત કરવી. જેમ પાણી વધારે ઠંડુ હોય તેમ અસર વધારે સારી થાય છે.

(૧૫) શરીરનુ બળ વધારવું. અશક્ત દેહીથી કામ વાસના જીતાતી નથી.

વ્યાયામ કામાસક્તિ રોધક છે. તીવ્ર વિષયવાસનાથી પીડીત મનુષ્યો માટે સખ્ત કસરત એ સુરક્ષિત અને સલાહ કારક સાધન છે એ વિષે પ્રથમ [૬] માં વિવેચન કરેલું છે. અન્ય બલવર્ધક ઉપાયોમાં શીતજળ, સ્નાન, પ્રાણાયામ, સુર્યના તડકામાં નગ્ન શરીર વારંવાર રાખવું, ખુલ્લી હવામાં બને તેટલો વધારે સમય બહાર રહેવું વિગેરેનો સમાવેશ છે.

(૧૬) જ્યારે જ્યારે હાથરસ લેવાની પ્રબળ ઇચ્છા થાય ત્યારે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું.

(૧૭) આહારનો સંયમ અતિ આવશ્યક છે.

(૧) મિતાહારી થવું. ખોરાક બને ત્યાં સુધી મુળ સ્થિતિમાં (રાંધ્યા વિનાનો) લેવો ફક્ત જીવવાની ખાતરજ ખાવું. સ્વાદ સારૂ એક કોળીઓ પણ અધિક ખાવો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧) નીચેના પ્રકારના કામોત્તેજક અને મળરોધક આહાર કદીપણ લેવા નહિ. સાકર, ખાંડ, ગોળ, વગેરે કૃતિમ મીઠાઇ અને તેના વડે બનેલા તમામ પ્રકારના મિષ્ટ આહારો જેવાકે દરેક પ્રકારના લાડુ જલેબી વગેરે.

(૨) મીઠા, તેજાનાવાળા અને ચીકાશવાળા આહાર જેવાકે દરેક પ્રકારના પાકો, શ્રીખંડ, બાસુદી, દુધપાક વગેરે.

(૩) તેલ, મરચાં, રાઇ, સરકા, અથાણાં વગેરે ઉતેજક પદાર્થો. આ વસ્તુઓ શરીરમાં આળસકર્તા તથા પસીનામાં દુર્ગંધ કર્તા હોવાથી ત્યાજ્ય છે.

(૪) બનતાં સુધી મીઠું-લુણ ઓછું વાપરવું.

(૫) દરેકપ્રકારના તામસી આહાર અતિ, ખાટા, અતિ તીખા, અતિ કડવા તેમજ વાસી આહારો.

(૬) કદી અત્યાહાર ન કરવો.

(૭) ચા, કોફી, અને ચોકલેટ ન વાપરવાં.

(૮) દારૂ અને તમાકુ જેવી મનુષ્યને ભ્રષ્ટ કરનારી બીજી કોઇ વસ્તુ નથી. માટે બ્રહ્મચારીએ તેનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઇએ. જે માણસ આ કુટેવને વળગી રહે તે કદી પણ હસ્તમૈથુનની કુટેવ પણ છોડી ન શકે.

(૧૮) આળસુ રહેવાનો તેમજ નવરા બેસી રહેવાની ટેવનો ત્યાગ કરવો.

(૧૯) કુટેવ ત્યાગ કરવા ચાહનારનો પોષાક સ્વચ્છ, ઢીલો, અને બારીક વસ્ત્રોનો હોવો જોઇએ. જે પોષાક શરીરના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માંહેલા ભાગોના લોહીને ફરવામાં પ્રતિબંધ કરે તેનો ત્યાગ કરવો. દિવસે પહેરેલાં કપડાં રાત્રે પહેરવાં નહિ કારણકે શરીરમાંથી નીકળેલ મલિન પદાર્થો તેજ કપડાં પહેરી રાખવાથી ચામડી વાટે પાછા શરીરમાં ચુસાઇ રોગોત્પાદક થાય છે.

(૨૦) નિષ્કલંકિત અને સદાચારી સોબતીઓનોજ સંગ કરો. ચેષ્ટાથી, આડીઅવળી વાતોથી, કૃત્યથી, કે ઉપદેશથી તમને બગાડી આ કુટેવના ખાડમાંથી તમને બહાર નીકળવા દેશે નહિ.

(૨૧) સૌથી સરસ બીછાનું– ખડ, અનાજનાં છાલાં, વાળ નાગુચ્છા, તથા દાબેલી વાદળીનું બીછાનું સૌથી સારૂ છે. જરૂરથી વધારે કપડાં ઓઢવાં નહિ. બિછાનામાં અતિ ગરમ રહેવા કરતાં થોડા ઠંડુ રહેવુ એ વધારે પસંદ કરવા જેવું છે.

(૨૨) પડખે સુઇ રહેવું. ચત્તા સુઇ રહેવાથી હાથરસ લેવાની ઉત્કંઠાને ઉતેજન મળે છે.

જો ઉપરના નિયમોનું સખ્ત પાલન કરવા છતાં આ દુષ્ટ કુટેવ તમારો કેડો ન છોડે તો નીચેની ક્રિયા કરવી.

(૧) લાંબા ખાદીના કપડાના કકડાની ઘડીઓ વાળી તેની વચમાં બરફના કકડા મુકી. (૨) પછી તેને બરડાની કરોડ નીચેના ભાગ ઉપર પાંચ મિનિટ સુધી રાખો (૩) તેવીજ રીતે ગરદન અને માથાના ભાગ પર પણ આ બરફવાળું લુગડાનું બંધન રાખો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હસ્તમૈથુનને વશ કરવા માટે આ ક્રિયા રામબાણ હોવાનો અનુભવ થયેલ છે. આ કુટેવનો ત્યાગ કરવા ચાહનારે, હંમેશાં પોતાના લક્ષમાં રાખવું કે, હાથરસની કુટેવ તેનો આ જન્મ નિરર્થક કરનાર છે તેને દરેક પ્રકારના દુઃખોના ખાડામાં હોમી દેનાર છે, તે અવશ્ય આ દુર્ગતિ, દુઃખ અને દુર્ભાગ્યદાયક કુટેવનો ત્યાગ કરવા શકિતમાન છે માટે તેનો ગમે તે ભોગે પણ ત્યાગ કરવાની તેની પ્રથમ ફરજ છે.

ૐ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શ્રીમંત સરકારે ઇનામ તથા પુસ્તકાલયો માટે મંજુર કરેલાં
તંદુરસ્તી જાળવી આયુષ્ય વધારનાર દરેક ઘરમાં રાખવા
લાયક સસ્તાં અને સારાં

પુસ્તકો

૧	મંદાગ્નિ	૦-૨-૦
૨	બ્રહ્મચર્ય	૦-૨-૦
૩	મંદવાડ કેમ મટે ?	૦-૨-૦
૪	માણસ માંદો કેમ પડે છે ?	૦-૧-૦
૫	જીવનનું ઝેર અને તમાકુ ત્યાગની તદબીરો	૦-૬-૦
૬	સારવારની સૌથી સારી રીત	૦-૪-૦
૭	આરોગ્યરક્ષક અદ્દભુત ક્રિયા	૦-૧-૦
૮	તમાકુ દોષદર્શિકા	૦-૨-૦
૯	ફળાહારના ફાયદા	૦-૨-૦
૧૦	નિદ્રા અને નિરોગતા	૦-૨-૦
૧૧	દંતરક્ષણ અને દિર્ઘાયુષ્ય	૦-૫-૦
૧૨	દંતરક્ષક જ્ઞાનશિક્ષિકા	૦-૩-૦
૧૩	બ્રહ્મચર્ય બોધસંગ્રહ	૦-૪-૦
૧૪	સૂર્ય પ્રકાશ સ્વાસ્થ્ય	૦-૨-૦
૧૫	હવા અને હયાતી	૦-૩-૦
૧૬	જળ અને જીવન	૦-૩-૦
૧૭	ત્વચા અને તંદુરસ્તી	૦-૨-૦
૧૮	વસ્ત્રો અને વ્યાધીઓ	૦-૨-૦
૧૯	મિતાહાર મહિમા	૦-૩-૦
૨૦	જઠર અને આંતરડાની વ્યાધિઓ	૦-૪-૦
૨૧	કબજિયાત કેમ કઢાય !	૦-૩-૦
૨૨	કુદરતી રોગપચારનાં સાધનો	૦-૨-૦
૨૩	કુદરતી રોગોપચાર મહીમા	૦-૦-૬

સામટી દસ ચોપડી રાખનારને ત્રીસ ટકા કમીશન આપવામાં આવશે

મળવાનું સ્થળ

નવયુગ આરોગ્ય મંદીર

નરોડા.................................અમદાવાદ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્વાસ્થ્ય સાધક સોનેરી સુચના

તમારે દવાના રગડા પેટમાં રેડયા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવું છે? ઇન્જેકશન લીધા વિના હઠીલા રોગોનો નાશ કરવો છે? વાઢ કાપ કરવાની જરૂર ન પડે તેવું શરીર બનાવવું છે? અને આ રીતે ડૉકટરો, વૈદ કે હકીમની ઓશીયાળ તેમજ ખર્ચ બચાવી પ્રાણ અને ધનનું સદૈવ રક્ષણ કરવું છે? ઘેરઘેર વાસ કરતાં રોગોનું રહસ્ય જાણવું છે? તમાકુ જેવા રોગોત્પારક અને આયુષ્યભક્ષક માદક પદાર્થોપર તિરસ્કાર વૃત્તિ કેળવવી છે? અગરતો કમનસીબે તમે તેના પાશમાં સપડાયા હો તો તેના બંધનમાંથી છુટવું છે? કુદરતી જીવન ગાળવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે જાણવા છે? આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી સુખે સો વર્ષ જીવવું છે? કુદરતી રોગોપચાર કરતાં ઘેરએકે શીખી પોતાની જાતના તેમજ અન્ય રોગીઓના ડોકટર થઈ પોતાની ઉપકારક લાયકી વધારાવવી છે? જો આ અનુપમ અને અગણિત લાભો મેળવવા હોય તો શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારે ઈનામ તથા લાયબ્રેરી માટે મંજુર કરેલાં આરોગ્યરક્ષક ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકો તમારા હંમેશના સાથી તરીકે ઘરમાં વસાવી કરેલ અલ્પ ખર્ચ કરતાં અનેકઘણો લાભ મેળવો. પ્રચારના હેતુથી દરેક પુસ્તિકાની જુજ કિંમત છે; તેમ છતાં પણ સેવાભાવે તમામ પુસ્તકો ખરીદનારને સેંકડે ૨૫ ટકા કમીશન આપવામાં આવે છે.

(પુસ્તકો માટે પાછળ વાંચો)

શ્રી જગદીશ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. મોજીલાલ ચુનીલાલે છાપી,
પાંચકુવા દરવાજા બહાર–અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

For the use of the Gurukul Library 28/814 ५५ ग 25

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવન-પ્રકાશ ગ્રંથમાલા પુસ્તક ૧

મંદાગ્નિ

: લેખક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી એન. ડી. (ન્યુયોર્ક)
એન. ડી. (બેઝવાડા) એમ. એમ. એસ. એ. (ન્યુયોર્ક)
વાઇસ પ્રેસીડેન્ટ ઑફ ધી એકેડેમી ઑફ
ધી ઇન્ડિઅન નેચરોપથિક એસોસીએશન

卐

મૂલ્ય : બે આના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: પ્રકાશક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી
ઘીકાંટા–ભૂતની આંબલી પાસે
એચ. વાડીલાલની કંપનીના મકાનમાં
અમદાવાદ.

પ્રથમાવૃત્તિ : ૨૨૫૦
: ૧૯૩૭ :

: મુદ્રક :
ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ,
જ્યોતિ મુદ્રણાલય
પાનકોર નાકા : જુમામસ્જિદ સામે,
અમદાવાદ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવનપ્રકાશ ગ્રંથમાળા

પ્રાગટ્ય પ્રયોજન

પોતાના દુર્લભદેહની સ્વાસ્થ્યરક્ષા કરવી, એ દરેક મનુષ્યનું પ્રથમ અને સૌથી વધારે હિતકર કર્ત્તવ્ય છે. એ સૂચના દરેક વ્યક્તિ સ્વીકાર્યા સિવાય રહેશે નહિ. સર્વને સુવિદિત છે, કે આધુનિક સમયમાં આપણા જનસમાજમાં, અલ્પાયુષ્યને વ્યાધિઓનું એટલું તો સામ્રાજ્ય ચાલે છે, કે મનુષ્યની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા સો વર્ષની હોવા છતાં; તે ઘટીને, હાલ તેના ચોથા ભાગથી પણ ઓછી—એટલે કે ૨૩ વર્ષની થઇ ગઈ છે તે અને સુધરેલા દેશોની આયુષ્ય મર્યાદા કરતાં અડધી છે. બાળકો તેમજ પ્રસૂતિકાઓનો તો ક્રૂર કાળ ઘાણ જ કાઢી નાખે છે. આ મૃત્યુસંહાર, અત્યન્ત દેશોન્નતિઘાતક હોવાથી, તેનાં ઉત્પાદક કારણો દૂર કરી, આયુષ્યમર્યાદામાં વૃદ્ધિ કરવાના ઉપાયો યોજી, આરોગ્ય-રક્ષક જ્ઞાનનો પ્રકાશ કરી, કષ્ટદાયી રોગોનું આક્રમણ ઓછું કરવાના હેતુથી, આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનપ્રચારક સેવાસમાજની સ્થાપના કરેલી છે.

જો કે, આ શોચનીય શારીરિક અધોગતિનાં અન્ય ઉત્પાદક કારણો છે; પરન્તુ જનસમાજમાં આરોગ્યસંરક્ષક જ્ઞાનનો અભાવ એ પ્રાધાન્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કારણ છે. સર્વ આર્યનૃપતિઓના ભૂષણરૂપ **શ્રીમાન મહારાજા સર સયાજીરાવ ગાયકવાડ**, સત્ય અને સુભાષિત રીતે કહે છે કે, " આપણે હાલ જે જાણીએ છીએ, તે ઉપરથી એવા નિશ્ચય પર આવી શકીએ છીએ કે, આપણા દેશના હાલના સંયોગોમાં, આરોગ્યરક્ષણશાસ્ત્રના બધા નિયમો પાળવામાં આવે, તો આપણા લોકની સામાન્ય આયુષ્ય-મર્યાદામાં **ત્રીસ વર્ષનો વધારો થાય.** મોતનું પ્રમાણ **અડધોઅડધ ઘટી જાય** અને તેને લીધે માંદગીમાં સપડાઇ, કામ કરવાને નાલાયક થઇ પડતા લોકોની સંખ્યામાં, મરણપ્રમાણ કરતાં **બેવડો** ઘટાડો થાય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આ દેશની મૃત્યુસંખ્યામાં, દરવર્ષે ૪૦ **લાખનો** ઘટાડો થાય, અને રોગીઓની સંખ્યામાં **૩૦ લાખનો** ઘટાડો થાય. આ આંકડા હૃદયભેદક લાગે છે, પણ તે તદ્દન ખરા છે, તે નિર્વિવાદ રીતે આરોગ્યરક્ષણની બાબતમાં આપણી ગાઢ અજ્ઞાનતા સૂચવે છે. અન્ય દેશોમાં, આરોગ્યસંરક્ષક જ્ઞાનના પ્રચારથી આયુષ્ય-મર્યાદાની વૃદ્ધિ બમણી થવા પામી છે. તેમજ વ્યાધિઓનું પ્રમાણ પણ અડધોઅડધ ઘટી ગયેલું છે. જે દેશની પાંચમા ભાગની વસ્તીને પેટ પૂરતું અન્ન પણ મળતું નથી, જે દેશ રાજદ્વારી પરાધિનતામાં ડૂબેલો હોઇ, સ્વરાજ્યપ્રાપ્તિ માટે કે જેને માટે સબળ શરીર અને ખડતલ દીર્ઘાયુષ્ય અત્યન્ત અપેક્ષિત છે, તે દેશના વતનીને, દરરોજ પાંચ આનાની પણ પ્રાપ્તિ નથી, તે દેશમાં આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનના પ્રચારથી, પ્રતિવર્ષે ૪૦ લાખ માણસો મૃત્યુના મુખમાં મૂકાતા મુલતવી રહે અને ૮૦ લાખ માણસો રોગમુક્ત થઇ, દ્રવ્યોપાર્જન કરી શકે, તે અત્યન્ત હિતાવહ હોવાથી, આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનપ્રચારક સેવાસમાજે, જનસમાજમાં આ જ્ઞાનવૃદ્ધિ કરવાના હેતુથી, સામાન્ય માણસ પણ ખરીદી શકે એવાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવાનો નિર્ણય કરેલો છે, અને તે ઉદ્દેશ બર લાવવા, પ્રથમ પુસ્તક 'મંદાગ્નિ' પ્રગટ કરવામાં આવેલું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ૐ

પ્રસ્તાવના

સુધરેલા દેશોમાં સેંકડે ૮૦ માણસોને અપચા (Dyspepsi) નો રોગ લાગુ પડતો હોવાથી તેને વ્યાજબી રીતે સુધરેલા દેશોનો રાક્ષસી રોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

મંદાગ્નિનો રોગ બાળક જુવાન તથા ઘરડાં સ્ત્રીપુરૂષ સર્વને થાય છે ઘણાં બાળકોને તો જન્મથીજ માબાપ તરફથી મળ્યો હોય છે અને જઠરના મગજના, ફેફસાંના વગેરે ઘણા રોગો પચન ક્રિયામાં પ્રથમ બિગાડ થવાથીજ થતા હોવાથી ઘણાં બાળકો તથા યુવાન માણસોના અકાળ મૃત્યુમાં આ પચન ક્રિયાનો બિગાડ કારણરૂપ હોય છે. એક નામાંકિત નિષ્ણાત સત્ય કહે છે કે All disorders owe their existence to the disorder in the digestive system પચન ક્રિયાનો બિગાડ એ સર્વ વ્યાધિઓનો જન્મદાતા છે.

આ ભયંકર રોગની ખાસ વિલક્ષણતા એ છે કે તેનાં શરીરમાં ઉંડા બીજ રોપાતાં જાય છે છતાં દરદી તો તેનાથી અજ્ઞાત જ રહે છે અને જ્યારે ત્રણ ચાર વર્ષે તેની અસર સ્પષ્ટ જણાવા માંડે છે ત્યારે એટલે કે રોગ પ્રત્યક્ષ પ્રગટ થયે તેની આંખ ઉઘડે છે. જો કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ રેાગ અન્ય ભયંકર અને જીવલેણ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરવા માટેનું ફળદ્રુપ ક્ષેત્ર છે છતાં પણ સુભાગ્યે આરેાગ્ય શાસ્ત્રના સાદા અને બીન ખર્ચાળ નિયમેાના પાલનથી તે નિર્મૂળ થઇ શકે છે તે લક્ષમાં રાખવું ઉચિત છે.

આ દુષ્ટ વ્યાધિનેા સુધરેલા જનસમાજમાં પ્રસાર અટકે અને અલ્પાયુષ્ય અને નિર્બળતાના સામ્રાજ્યનેા વિસ્તાર સંકુચિત થાય તે હેતુથી આ લઘુ લેખ લખવામાં આવ્યેા છે. તેમાં પ્રથમ અદ્દભૂત પચન ક્રિયાની સંક્ષિપ્ત સમજણ આપી જઠરની બળવાન સ્થિતિપર શરીરના આરેાગ્યનેા સંપૂર્ણ આધાર હેાવાથી તેને કદી ન બગડવા દેવાની નિરંતર સાવધાનતા રાખવાની પરમ આવશ્યકતા દર્શાવી પચન ક્રિયા ન બગડે માટે મનુષ્યે કેવા પ્રકારની રહેણી કરણી રાખવી અપેક્ષિત છે તેવું વિગતથી વર્ણન કર્યું છે.

આ અંગે યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયા પચન શકિતનેા પરમ મિત્ર હેાવાનું પ્રતિપાદન કરી, તેના તથા આહાર સંબંધીનાં અગત્યનાં સૂત્રેા આપેલાં છે તે ઉપર વાંચક વર્ગનું ખાસ લક્ષ ખેંચવામાં આવે છે. પછી મંદાગ્નિનેા રેાગ ઉત્પન્ન કરનાર વર્તનેા આલેખી ઉક્તરેાગ મટાડવા માટે ઉપયેાગી નિયમેા આપી લેખની પૂર્ણાહુતિ કરેલી છે. આ નિયમેાના સતત પાલનથી આ ભક્ષક રેાગ ભાગી જશે એટલુંજ નહિ પરંતુ જઠરાનું જોર કદી હઠી જશે નહિ. આથી ઉકત નિયમેાનું શ્રદ્ધાપૂર્વક પાલન કરવા સાધકને સકારણ આગ્રહ કરવામાં આવે છે.

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી.

અમદાવાદ ૧-૪-૩૭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મંદાગ્નિ

[૧] આપણી અદ્‌ભૂત પચનક્રિયા.

આ જગતમાં, માણસોને અજ્ઞાનથી, આળસથી અને ગફલતથી, જેવાં અને જેટલાં દુઃખો ભોગવવાં પડે છે, તેટલાં બીજા કશાથી ભોગવવાં પડતાં નથી. પચન ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે, કયાં કૃત્યો તે ક્રિયાનાં સહાયક છે, અને કયાં વિપરિત કૃત્યોથી એ ક્રિયા બરાબર થતી નથી, એ બાબતનું જો મનુષ્યને, સત્ય જ્ઞાન હોય તો તે પચન ક્રિયા બગડે તેવાં કૃત્યોનું વર્જન કરી, જઠરને નિરોગી રાખી, વ્યાધિમુક્ત રહી શકે છે. આપણે જે નિર્જીવ ખોરાક ખાઇએ છીયે, તે જઠરમાં જઈ કેવી અદભુત્ રીતે લોહી થઇ, આપણને પોષણ આપે છે તે જાણવું, અત્યંત અગત્યનું છે.

આપણે મોંમાં, ખોરાક મુકી ચાવવા માંડીયે છીયે કે તુરત, મોંમાં આવેલી, અત્યંત સૂક્ષ્મ માંસની ગ્રંથીઓમાંથી,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થુંક ઝરવા માંડે છે અને જેમ જેમ કોળિયો, બારીક ચવાતો જાય છે તેમ તેમ, આ મુખમાંથી ઝરતા પ્રવાહી સાથે અન્નનું બરાબર મિશ્રણ થતું જાય છે. આવી રીતે, થુંકનું અન્ન સાથે મોંમાં બરાબર મિશ્રણ થવાથી, હોજરી અને આંતરડામાં ખોરાક ઉપર જે પાચન ક્રિયા આગળ થવાની છે તેને બહુ મદદ મળે છે અર્થાત્ પચન ક્રિયાનું કાર્ય ઘણું સુગમ થાય છે.

આમ હોવાથી, મોંમાં જ, સારી રીતે અન્નને બારીક ચાવી, થુંક સાથે તેનું મિશ્રણ થવા દેવાની ટેવવાળા માણસને અપચો તથા તેથી થનારા અન્ય દુઃખદાયક રોગો, કદી થવા પામશે નહિ.

મોંમાંથી સારી રીતે ચાવેલું, થુંક સાથે મિશ્રિત થયેલું અન્ન, ગળામાં થઈ, છેક જઠર સુધી આવેલી નળી વાટે, હોજરીમાં જાય છે. હોજરી એક કોથળી જેવું અવયવ છે. તેમાં અન્ન આવતાંજ, જઠરની અંદરની ચામડીનાં પડમાં ચારે બાજુ આવેલી નળીઓમાંથી, એક પ્રકારનો પ્રવાહી પાચક રસ ઝરવા માંડે છે, તેનું અન્ન સાથે જેમ આપણા લોકો વલોણું કરે છે તેમ, એક પ્રકારની વલોવવા જેવી ક્રિયાથી મિશ્રણ થાય છે. એ મંથનની ક્રિયા ચાલવાથી, આપણું ખાધેલું અન્ન, બદલાઈને, ગુલાબી અને ભૂરા રંગની લાહી જેવું થાય છે, એને આમરસ (Chyme) કહે છે.

હોજરીમાંથી આ લાહી જેવો આમરસ, તેની સાથે જોડાયેલી આઠ દસ ઈંચ લાંબી નળી વાટે, નાનાં આંતરડામાં આવે છે. જઠરમાં તૈયાર થયેલું અન્ન, આંતરડામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉતરતું હોય છે તેજ વખતે કાળજામાંથી તેની સાથે થોડું પિત્ત પણ જાય છે, તેમજ પચનક્રિયામાં મદદ કરનાર બીજો પ્રવાહી પણ સાથે સાથેજ અન્નમાં ભળે છે. આ પ્રમાણે અન્ન, પિત્ત તથા આ પ્રવાહી એ ત્રણે એકઠાં મળીને આંતરડામાં આવે છે. અહીં પણ આંતરડાંમાંથી, એક જાતનો પચનક્રિયામાં ઉપયોગી રસ, ઝરે છે અને આ સર્વ પ્રવાહીઓ એકઠા થઈને, અન્નના ઘણાજ સૂક્ષ્મ પરમાણુંઓ પાડી નાંખે છે તે દૂધ જેવા ધોળા રંગનાં હોય છે. આ દૂધ જેવો ધોળો પદાર્થ, એજ અન્નમાંથી પચીને તૈયાર થયેલો આપણા શરીરને પોષણ આપતો રસ છે. અન્નનો નિરૂપયોગી ભાગ પણ, અહીં મળ તરીકે જુદો પડે છે. અને શરીરના પોષણ માટે નિરૂપયોગી હોવાથી, મોટા આંતરડામાં થઈ, ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

પચન ક્રિયા કરનારાં, આ નાનાં આંતરડાંની લંબાઇ, માણસના શરીરની ઉંચાઇ કરતાં, છ સાત ગણી હોય છે. અર્થાત્, સાડા પાંચ ફુટ ઉંચા માણસનાં નાનાં આંતરડાની લંબાઈ, ૩૩ થી ૩૯ ફુટ હોય છે,

આ નાનાં આંતરડાં, મોટી નહેર જેવાં છે, તેનો અંદરનો ભાગ અસંખ્ય પડનો બનેલો છે, આ પડ પર, જેમ મખમલના લૂગડા પર, રૂંવાટી નીકળી હોય છે તેમ અગણિત નાની નાની નળીયો નીકળી હોય છે; આ નળીયો પેલા અન્નમાંથી તૈયાર થયેલા દૂધ જેવા ધોળા રસને ચુસી લે છે. જેમ જેમ રસ આંતરડામાં નીચે વહેતો જાય છે તેમ તેમ તે આંતરડાંમાં રહેલી નાની નાની નળીયો વાટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચુસાતો જાય છે. આ ચુસાયેલો રસ, આંતરડાના પડની પાસેજ આવેલી, બીજી મોટી નાડીયો વાટે એક ધોરી નસમાં લઇ જવામાં આવે છે, આ ધોરી નસનો છેડો ઉંચે છેક હૃદય સુધી ગયેલો હોય છે આ નસ વાટે રસ આવીને હૃદયમાં કે જે લોહીનો મોટો કુંડ છે તેમાં ઠલવાય છે. હૃદયમાંથી, લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે.

રક્તાશયમાં, આ રસ ઠલવાઇને ત્યાંના લોહી સાથે ભળી જઇને લોહીરૂપ થાય છે; આ નવું લોહી, આખા શરીરમાં, અસંખ્ય નાની મોટી નાડીયો વાટે ફરી વળી આખા શરીરના પ્રત્યેક અવયવને પોષણ આપે છે. એમાંની કેટલીક નાડીયો તો ઝીણામાં ઝીણા વાળથી પણ અત્યંત ઝીણી હોય છે.

ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે જે ક્રિયાથી આપણા ખાધેલા અન્નના ઉપયોગી ભાગનું પોષણકારક લોહી થાય છે અને નિરૂપયોગી ભાગનો મળ થઇ શરીર બાહાર નીકળી જાય છે તેને પચન ક્રિયા કહે છે.

(૨) જઠરની સંભાળની અગત્ય

આપણા શરીરમાં, જઠર નામનો અવયવ છે, તે ઘણોજ અગત્યનો અવયવ છે, કારણ, આખા શરીરનું પોષણ તે અવયવ વડે થાય છે. કુટુંબનું પોષણ કરનાર ધોરી માણસ મરી જવાથી, જેમ આખું કુટુંબ ભૂખે મરે છે, તેવી જ રીતે, જઠર બગડવાથી, આખા શરીરના અવયવો, ભૂખે મરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પચનક્રિયાની નિરોગ સ્થિતિ પર, માનસિક સારી સ્થિતિનો આધાર રહેલો હોવાથી એક કહેવત પડી છે કે, "માણસ કેવી રીતે પોતાનો ખોરાક પચાવી શકે છે તે જાણવાથી તે કેવું માનસિક કામ કરી શકે છે, તે જાણી શકાય છે. પ્રખ્યાત સીડની સ્મીથ કહે છે કે, મારી નિઃસંશય ખાત્રી થઇ છે કે, પચન શક્તિ, એ જીવનનો મહાન ગુપ્ત ભેદ છે. અને તે શરીર સામ્રાજ્યમાં કુટુંબના પિતા જેટલી, અગત્યતા ધરાવે છે. આથી જઠરની સારી સ્થિતિ એ તન અને મનથી નિરોગ રહેવાનું પ્રાધાન્ય કારણ છે માટે, પચનક્રિયા સારી રહેવા માટે જે જે આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન, આવશ્યક છે તે પાળીને મનુષ્યે પોતાનું જઠર કદી બગડવા દેવું જોઇએ નહિ.

(૩) યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયા

પ્રો. હોરેસ ફ્લેચર નામના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાને, પ્રત્યેક ગ્રાસને કેટલો ચાવવો જોઇએ, યથાર્થ ચાવવાની ક્રિયાના કેવા મોટા લાભ છે, આહારને યથાર્થ ન ચાવવાથી કેવાં ભારે નુકશાન થાય છે વિગેરે બાબતો જગતને શાસ્ત્રીય રીતે સિદ્ધ કરી આપી, મોટી પ્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરેલી છે.

આહારને ચાવવાના આ એકજ વિષય પર, તેમણે, એટલા બધા વિદ્વતાભર્યા પ્રયોગો કર્યા છે, અને તે દ્વારા, આરોગ્યના સંબંધમાં, જગતને એટલું બધું તો ઉપયોગી જ્ઞાન આપ્યું છે કે તેના નામ પરથી ચવર્ણની ક્રિયાને ફ્લે-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચરીઝમ (Flecherism) એવું નામ આપ્યું છે. વિદ્વાનો ચર્વણ કળામાં, તેને સર્વોપરી પ્રમાણભૂત પુરૂષ માને છે.

ફ્લેચરનું વય આજ ૮૪ વર્ષનું છે તોપણ એક યુવાન કરતાં પણ તેના શરીરમાં વધારે બળ છે. તેની ત્વચા, શુદ્ધ લોહીથી, અત્યંત તેજસ્વી દેખાય છે. તેનાં ડાચાં બેસી ગયાં નથી. તેમ તેના મુખ ઉપર, એકે કરોચલી પણ પડી નથી. તેનું ભરાવદાર ગુલાબી, તેજસ્વી મુખ તથા પ્રચંડ બળવાન શરીર જોઇને, આરોગ્યની સાક્ષાત મૂર્તિ તમે જોતા હો, એવું તમને ભાન થયા વિના રહે નહિ. તેના વાતા-વરણમાં થોડી ક્ષણો પણ આવનારને તેના અદ્‌ભૂત આરો-ગ્યનાં બળપ્રદ આદોલનોની અસર થયા વિના રહે નહિ. એંશી વર્ષનો હોવા છતાં તે સાડા સોળ મણ વજન સહેલાઇથી ઉચકી શકે છે. આટલું વજન ઉંચકતાં તેને જરા પણ શ્રમ પડતો હોય એમ જણાતું નથી. તે, પોતાની પચાસમી વર્ષગાંઠે, પોતાની સાઇકલ ઉપર બેસી, ૨૦૦ બસો માઈલ ફરી આવ્યો હતો, અને જરા પણ, થાકની અસર અનુભવી ન્હોતી. જ્યારે ૫૮ વર્ષનો હતો ત્યારે, જમણા ઢીંચણની નીચેના અવયવોથી, ૭ાા મણ વજન ૩૫૦ વાર ઉંચકયું હતું. તેજ વર્ષમાં, પોતાની પીઠના અને પગના અવયવોથી ૧૦૧ મણ વજન ઉચકયું હતું. જે ઉંમરે આપણા અલ્પ સંખ્યાના વૃદ્ધોના હાથ પગ ધ્રૂજતા હોય છે, તે વખતે યુવક પણ ભાગ્યેજ કરી શકે તેવા, શારીરિક બળના પ્રયોગો ધન્યવાદને પાત્ર છે. ચોસઠ વર્ષની ઉમરે, તેનું વજન સવા ચારમણ હતું. તેણે, લાગલાગટ ૨ કલાક ને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૬ મીનીટમાં, ૫૦૦૨ ઉઠ બેશેા કરી હતી. આ રીતે, એક મીનીટમાં ૨૬ ઉઠ બેશ લેખે, લાગલાગટ સવા બે કલાક કસરત કરી શકયેા હતેા, અને પરિશ્રમની લાગણી શિવાય આથી પણ વધારે સમય કસરત ચાલુ રાખી શકત. એક વખત સતત ૩ કલાક ને ૨૦ મીનીટ સુધી પેાતાના બંને હાથ, ખભાને સમાંતર પેાહેાળા રાખી, ઉભેા રહ્યો હતેા. પેાતાના સિદ્ધાન્તોની સત્યતા મી. ફ્લેચર આ પ્રમાણે પેાતાનાજ ઉદાહરણથી સિદ્ધ કરી આપે છે.

(૪) પ્રેા. ફ્લેચરનાં સિદ્ધાન્તેા

મી ફ્લેચરે ઘણાં પુસ્તકેા લખ્યાં છે, તે સર્વમાં તેણે સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, જેમ દાંતને બેસારી મુકવામાં આવે છે, તેમ જઠરની મહેનત વધે છે તેથા જેમ દાંતને વધારે મહેનત આપવામાં આવે છે, તેમ જઠરની મહેનત એાછી થાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ દાંતની પાસેથી એાછી મહેનત લેવાથી અન્ન કદી પણ ઉત્તમ પ્રકારે પચતું નથી. દાંતની પાસેથી એાછી મહેનત લેવી એ શરીરમાં આરેાગ્યને રજા આપવા બરાબર, અને વ્યાધિને નિમંત્રણ કરવા બરાબર છે.

(૨) આહારને યથાર્થ રીતે ચાવવાથી તનના અને આત્માના આરેાગ્યનેા પાયેા નંખાય છે. આહારને જે રીતીથી ચાવવેા જોઇએ, તે વિધિથી ન ચાવવાથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વિષને લીધે મેાટે ભાગે દુષ્કૃત્યેા કરીયે છીએ એમાં લેશ પણ સંશય સરખું નથી. ઘણા અનાચારેાનું મૂળ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જઠરમાં ચાલતી અપૂર્ણ પચન ક્રિયામાં રહેલું છે. અન્નને જે રીતે ખાવું જોઈએ, એ રીતે ખાઓ, અને શરીરના દોષોના વિનાશની સાથે તનના અને આત્માના દોષોનો વિનાશ થશે. મારો સમગ્ર સિદ્ધાંત આ અલ્પ શબ્દોમાં સમાયેલો છે.

(૩) યથાર્થ રીતે આહાર ચાવવાથી, ઉત્તમ રીતે અન્ન પચી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેથી મનુષ્યનું નીતિબળ તથા આધ્યાત્મિક બળ વધે છે. ઉત્તમ આરોગ્યનો અભાવજ નીતિ ભ્રષ્ટતાનું મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે મનુષ્યના શરીરમાં દુષ્ટ લોહી ફરતું હોતું નથી ત્યારે એક પણ અયોગ્ય વિચાર તેના મગજમાં પ્રવેશી શકતો નથી. જેમ સ્વચ્છ ઘરમાં સાપ કે વિંછી રહી શકતાં નથી તેમ શુદ્ધ અને પવિત્ર શરીરમાં મલિન વિચારો સ્થિતિ કરી શકતા નથી. મનુષ્ય જ્યારે ચર્વણ ક્રિયા યથાર્થ કરતો નથી ત્યારેજ તેનું લોહી અશુદ્ધ થાય છે અને ત્યારેજ તેને અનીતિમાન થવાનો સંભવ આવે છે.

(૪) ઓછી આવકવાળા અને નિર્ધન મનુષ્યોએ તો યથાર્થ ચર્વણની જેમ બને તેમ સત્વર ટેવ પાડવી જોઇએ. કારણ કે તેથી આહારનું ખર્ચ ૨૫ થી ૫૦ ટકા જેટલું ઓછું થઇ જાય છે. અન્નને યથાર્થ ન ચાવવાથી મનુષ્યો આજે બમણું અને ત્રણગણું ખાય છે. આટલું બધું ખાવાની કશી જરૂર હોતી નથી, હાલ મનુષ્યો જેટલું ખાય છે. તેના કરતાં ત્રીજા ભાગનું અથવા અડધું ખાવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ છે. જે વધારાનું તેઓ ખાય છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેનાથી તો તેમના શરીરમાં વિવિધ પ્રકારનાં વિષ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તેઓ અનેક પ્રકારના વ્યાધિના ભોગ થઈ વેહેલા મરે છે.

(૫) અન્ન કેમ પચતું નથી?

મોંમાં થુક ઉત્પન્ન કરનારી છ ગ્રંથીઓ છે. તે પૈકીની ચાર જીભ અને જડબાં નીચે આવેલી છે, અને બાકીની બે કાનની સામે ગાલના ઊંડાણમાં આવેલી છે તેઓનું કામ થુંક ઉત્પન્ન કરવાનું છે. કોળીયો ચાવતી વખતે મોંમાં જુદા જુદા ભાગમાં આવેલી નળીઓ વાટે આ થુંક ઝરી અન્નમાં ભળે છે. આ થુંક સુકો ખોરાક ગળે ઉતરતો અટકે નહિ માટે તેને પલાળી પ્રવાહી બનાવે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેનું ખાસ અગત્યનું કામ ઘઉં વગેરે અનાજમાં રહેલા મંડજ [starch] નામના તત્વમાં રસાયનિક ફેરફાર કરી તેને પચી જાય તેવું સાકર જેવું દ્રાવ્ય ગ્લુકોઝ તત્વ બનાવવાનું છે. ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવું એ છે કે, જઠર રસમાં, આ શક્તિ ન હોવાથી જો મોંમાં થુંક સાથે રોટલી જેવાં મંડજ તત્વવાળા પદાર્થો ભળી તેમનું ગ્લુકોઝ તત્વમાં રૂપાંતર થતું નથી તો પેટમાં જઇ તે પચતા નથી અને પચન ક્રિયામાં વિઘ્નરૂપ થઇ શરીરને ક્ષીણ કરી મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. જઠરરસ ખોરાકમાંના ઓજસ તત્ત્વવાળા પદાર્થો [albuminous food] ઉપર પાચક કાર્ય કરે છે પરંતુ, મંડજ તત્વો ઉપર તેની અસર થતી નથી, આથી અનાજ જેવા મંડજ તત્વવાળા ખોરાકો સારી રીતે ચાવ્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સિવાય ગળે ઉતારવા જોઈએ નહિ. ઉપરનાથી જણાશે કે મોંમાં કોળીયાને બારીક ચાવી જેમ બને તેમ વધારે વખત રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. વસ્તુતઃ મનુષ્યના આરોગ્યની પુનઃ પ્રાપ્તિ અને તેનું સંરક્ષણ યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયાપર આધાર રાખે છે. કોળીયાને ચા, કોફી દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થ વડે ગળે ઉતારી શકાય છે ખરો, પરંતુ આ પ્રવાહીઓ થુંકની જગ્યા લેઈ શકતા નથી કારણ કે તેમનામાં અન્નમાંના મંડજ પદાર્થોમાં રસાયનિક ફેરફાર કરી તેમને જલદી પચી જાય તેવા બનાવવાની શકિત હોતી નથી. થુંક એ અગત્યનો પાચક રસ હોવાથી પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે તે મનુષ્યને પુરતા પ્રમાણમાં મળે તેવી યોજના કરેલી છે. પુખ્ત વયના મનુષ્યની થુંક ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથિયો દિવસમાં અઢી શેર થુંક ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

(૬) ઝીણું ચાવીને ખાવાની ટેવ કેમ પાડવી

યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયાપર પચન ક્રિયાનો અને આરોગ્યનો મુખ્ય આધાર હોવાથી ઝીણું ચાવીને ખાવાની ટેવ પાડવી બહુ ઉપકારક છે. ચાવ્યું ન ચાવ્યું કરીને ગળે ઉતારી દેવાની આખા જન્મથી પડેલી ટેવ એક દિવસમાં બદલાતી નથી. મોંમાં કોળીયો જતાવેંતજ ગળી જવાની પ્રબળ ઈચ્છા મંદ પડતાં સમય જાય છે. પાકી ટેવ પાડવાને માટે દૃઢ નિશ્ચય તથા આગ્રહ કરવો પડે છે. નીચેના નિયમો પાળવાથી આ ટેવ પાડવામાં બહુ સહાય મળે છે.

(૧) કોઈ યંત્ર ચલાવવાના કામ ઉપર તમને નીમ્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોય તો જેમ તમે તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન તે ઉપર આપો છો, તેજ પ્રમાણે ચર્વણ ક્રિયા ઉપર તમારે ખાતી વખતે ધ્યાન આપવું જોઇએ.

(૨) મુખ્યત્વે કરીને એક અથવા બે અઠવાડીયા સુધી પા કે અર્ધી ચમચીથી વધારે આહાર મુખમાં એકી વખતે કદી પણ ગ્રહણ કરવો નહિ. જો તમે એક ગ્રાસમાં આથી પણ વધારે આહાર ગ્રહણ કરશો તો યથાર્થ ચર્વણ ક્રિયા શીખતાં તમને ઘણીજ મુશ્કેલી જણાશે.

(૩) મુખમાં લીધેલા કોળીયાને પ્રયત્નપૂર્વક ચાવવો. કેટલાક ફ્લેચરના અનુયાયીઓ એક સેકંડમાં જડબાને લગભગ બેવાર હલાવે છે. દીવસે અને રાત્રે નિત્ય માલ વિનાની માથાકૂટ કરવામાં દશ હજાર વાર જડબાંને ઉંચાં નીચાં કરવા કરતાં મનુષ્યોનું ડાચું દુઃખતું નથી. પણ જમતી વખતે પ્રત્યેક ગ્રાસને ૭૦ કે ૮૦ વાર ચાવી સર્વોત્તમ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરતાં તેમનું ડાચું દુખી જાય છે અને તેમ કરવાની તેમને નવરાશ મળતી નથી, એ શોચનીય નથી ? ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, ચર્વણ ક્રિયા યથાર્થ સિદ્ધ થયા પછી પૂર્વે જમવામાં જેટલો વખત જતો હતો તેથી વધારે જરાપણ વખત જતો નથી.

(૪) આહારના પ્રત્યેક કણનો મુખમાં ઝીણો લોટ કરી તેને પાણી જેવો કરી નાંખવો જોઇએ, જ્યારે આહારને મુખમાં પાણી જેવો કરવામાં આવે છે, ત્યારે અન્ન પચાવવાની જઠરની મહેનત અડધો અડધ ઓછી થાય છે. આધુનિક સમયના સામાન્ય ધંધાર્થીની પદ્ધતિ મુજબ સહજ પાચન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થઇ શકે તેવો ઉત્તમોત્તમ ખોરાક પણ ઉતાવળથી ખાવામાં આવે તો શાંતિથી ખાધેલા પચવામાં ભારે ખોરાક કરતાં પચવામાં વધારે સમય લે છે માટે તમારો ખોરાક ચાવવામાં કદી આળસ કે પ્રમાદ સેવશો નહિ. આહારને પૂરેપૂરો ચાવવાનો તમને વખત ન હોય તો, થોડું ખાવું, અગર પુરતો વખત મળે ત્યાં સુધી કશું જ ન ખાવું એ વધારે સારૂં છે.

(૫) મુખમાં ગ્રાસને મુકતી વખતે, તેનો જે સ્વાદ હોય તે કેવળ જતો ન રહે ત્યાં સુધી આહારને ગળે ઉતારતા નહિ. જ્યાં સુધી ચવાયેલો આહાર તેની મેળેજ સ્વભાવથી ગળે ઉતરી જાય નહિ ત્યાં સુધી ચાવ્યા જ કરજો. અને તેમાં જણાતા સ્વાદનો પૂરેપૂરો ઉપભોગ કરજો. અન્નમાં જે સૌથી છેલ્લામાં છેલ્લો હોય છે તે સ્વાદ સર્વોત્તમ હોય છે.

(૬) પ્રારંભમાં ચર્વણ ક્રિયા યથાર્થ રીતે સિદ્ધ થાય ત્યાં સુધી કઠણ ખોરાક જ આહાર તરીકે પસંદ કરવો હિતાવહ છે.

(૭) આપણે ખાવાની વસ્તુમાત્ર પીવી જોઇએ. અને પીવાની વસ્તુમાત્ર ખાવી જોઇએ; અર્થાત્ કઠણ કોળીયો ચવાઇ ચવાઈને પાણી જેવો ન થાય ત્યાં સુધી ગળા નીચે ઉતારવો નહિ અને પીવાની વસ્તુ જાણે આપણે કઠણ ખોરાક ચાવતા હોઈએ તેમ મોંઢામાં ફેરવવી જોઈએ. અર્ધ પ્રવાહી ખાદ્યો જેવાં કે દાળભાત, તેમજ દૂધ કઢી જેવા પ્રવાહી પદાર્થો યથાર્થ રીતે પચે એટલા માટે પૂરેપૂરાં ચાવવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જોઇએ. રોટલી અને થુંકની સાથે મિશ્રિત કરવા જોઇએ. રોટલી અગર પૂરીનો કડકો ઘણીવાર સુધી ચાવ્યા કર્યા હોય તો મુખમાં તેની ખાંડ થઇ જાય છે.

(૮) ફ્લેચરીઝમની ટેવ પાડતાં જમતી વખતે વર્તમાનપત્ર અથવા કોઇ ચોપડી વાંચશો નહિ અથવા તમારા ઉદ્યોગ કે વ્યવહાર સંબંધી વિચાર કરશો નહિ અથવા તમારૂં ધ્યાન બીજામાં તલ્લીન થાય એવી વાતો કરશો નહિ.

(૯) ખોરાક બરોબર ચાવતાં થોડું ખાધા પછી ક્ષુધા શમેલી લાગે કે તુરતજ ખાવાનો ત્યાગ કરજો. ક્ષુધા શમ્યા પછી, જે કંઇ તમે સ્વાદને અર્થે ખાઓ છો તે વધારાનુંજ છે. તે અન્નનો વ્યર્થ બિગાડ છે, અને તમારા આરોગ્ય ઉપર તીક્ષ્ણ શસ્ત્રના પ્રહાર છે. ક્ષુધા શમ્યા પછી જેઓ રસનાને રાજી રાખવા ભોજન પાત્રમાંથી મુખમાં આહુતિઓ આપવી ચાલુ રાખે છે તેઓ ફ્લેચરીઝમના નિયમનું ઉલ્લંઘન કરે છે. વધારે ખાવાથી વધારે બળ આવશે એમ ધારીને જો વધારે ખાશો તો તેમાં તમે જરૂર ઠગાવાના. વધારે ખાવાથી બળ આવતું નથી; બળનો ક્ષય થાય છે, રુચિ હોતી નથી , છતાં પણ ખાધા વિના કેમ ઉભું થવાશે એવા ડોશીઓના નિશ્ચયને વશ થઇને ઘણા માંદા માણસો બળાત્કારે પણ પેટમાં ઓરતાં અચકાતા નથી. આથી, મંદવાડ ઉલટો વધે છે માટે ભૂખ શાંત થયા પછી ખોરાકનો એક કણ પણ વધારે ખાવો નહિ.

(૧૦) ખોરાકના કોળીયાને ગળી ગયા પહેલાં મુખના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાછલા ભાગમાં રહેલા આહારને એક વાર પાછો વધારે ચાવવાનો અભ્યાસ પાડવો.

(૧૧) ક્રિયા સિદ્ધ થતાં સુધી ઘણા ઉના ઉના કે ઘણા સ્વાદિષ્ટ પદાર્થોનો જેમ બને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરવો ઇષ્ટ છે, કારણ કે આવા પદાર્થો ઓછા ચવાવાનો સંભવ છે.

(૭) સુધરેલા દેશોમાં મંદાગ્નિનું જોર

સુધરેલી પ્રજાઓમાં સો માણસોમાં ઓછામાં ઓછાં ૮૦ માણસોને મંદાગ્નિનો રોગ થાય છે તેથી તેને રાક્ષસરોગ કહેવામાં આવે છે. એક વિદ્વાન ડાકટર કહે છે કે પચન ક્રિયામાં બિગાડ થવાથીજ મનુષ્યોને ઘણા ખગ રોગો થાય છે, જઠરના, મગજના, ફેફસાના, વગેરે ઘણા રોગો પચન ક્રિયામાં બિગાડ થવાથીજ થતા હોવાથી અનેક મનુષ્યોનાં અકાળ મૃત્યુમાં આ પચન ક્રિયાનો બિગાડ મુખ્ય કારણરૂપ હોય છે. આથી મંદાગ્નિનો રોગ કયાં કારણોથી ઉત્પન્નથાય છે તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી પચન ક્રિયામાં બિગાડ થવા ન દેવાનું દરેક મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે.

(૮) મંદાગ્નિનો રોગ ઉત્પન્ન કરનાર વર્તનો

આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો વિરૂદ્ધ નીચેનાં કાર્યો કરવાથી પચન ક્રિયામાં બિગાડ થઇ અજીર્ણનો વ્યાધિ થાય છે.

(૧) શરીરને માટે પોષણની જરૂર છે તેનાં કરતાં વધારે ખાવાથી જઠર નબળું પડે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મગજ વગેરે અવયવો પણ નબળાં પડે છે માટે મગજની મહેનત કરનાર વિદ્યાર્થીઓએ કે વિદ્વાનોએ આડે હાથે કદી ખાવું નહિ. જમતી વખતે થોડા ભૂખ્યા રહેવું એ તનના અને મનના આરોગ્ય માટે અત્યંત અગત્યનું છે. એકાદ કોળીયો પણ વધારે ખાવો એ બહુ નુકશાનકારક છે.

(૨) વગર ચાવ્યે અગર બરાબર ચાવ્યા શિવાય અન્નને મુખના રસ સાથે મિશ્ર થવા દીધા વિના ઝપાટા બંધ ગટગટ કોળીયા ગળે ઉતારી દેવાની ટેવથી બહુ ઉતાવળે ખાનાર હદ ઉપરાંત ખાઈ બેસે છે માટે ધીરે ધીરે ચાવીને ખાવું.

(૩) ઉનું ઉનું ખાવાથી કે ઉના ઉના પીવાના પદાર્થો પીવાથી બહુ જ નુકશાન થાય છે. ઉનું ઉનું ખાવાથી અન્ન સ્વાદિષ્ટ લાગે છે પણ તેથી જઠર નબળું પડે છે. આપણને ઉનું ઉનું દૂધ પીવાનું કે ઉની ઉની કઢી, કે ઉની ઉની ચા પીવાનું કે ઉનાં ઉનાં ભજીયાં ખાવાનું ઘણું ગમે છે પણ તે સર્વ પચન ક્રિયાને નબળી પાડે છે માટે જરાં ટાઢું પડવા દઈને ખાવું અને ચાવીને મુખમાં જ અન્નને ગરમ કરવું આપણા લોહીની જેટલી ગરમી છે એટલું ગરમ અન્ન પેટમાં ગયું હોય તો અડચણ નથી અને તેટલી ગરમી અન્નને મોંમાં ચાવવાથી કે પીવાના પદાર્થોને મોંમાં થોડી વાર રાખવાથી આવે છે. જેવી રીતે ઉના પાણીથી શરીરની ચામડી નબળી પડે છે તેવી જ રીતે ઉના ખોરાકથી જઠરની ચામડી નબળી પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણા શરીરની અંદર મોંથી શરૂ થઇને ઠેઠ આંતરડા સુધી એક સળંગ નળી છે. આ નળીની આરોગ્ય સ્થીતિ પર જઠરાગ્નિનું જોર અવલંબીને રહ્યું હોય છે. આ નળીની અંદર ફરતું ઝીણું ચામડાનું પડ છે. આ પડ એવું તો સૂક્ષ્મગ્રાહી છે કે આપણા શરીરની ગરમી કરતાં વધારે ઠંડી કે વધારે ગરમ વસ્તુ તેના સંયોગમાં આવે તો તે કઠણ થઈ જાય છે. અને તે કઠણ થઇ જાય તો તેની પાચક ક્રિયા મંદ પડે અને અજીર્ણનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૪) ન પચી શકે એવી વસ્તુઓ જેવી કે મેંદાની રોટલી, કે પુરી, કે દહીથરાનો લાડુ, ઘી અને તેલમાં તળેલી વસ્તુઓ કે અથાણાં કે મુરબ્બા કે ભારે મિષ્ટાન્ન વિગેરે વસ્તુઓ જઠરનું બળ વિચાર્યા વિના ખાવાથી, તેને શકિત ઉપરાંત કામ કરવું પડતું હોવાથી જઠર થાકી જાય છે અને આવી હદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી તે રોગી થાય છે.

(૫) મરી, મરચાં, આદું, સુંઠ, હિંગ, ગરમ મશાલા રાઈ વિગેરે તીખી તમતમી ઉષ્ણ વસ્તુઓ ખાવાથી,

(૬) ઓસડ કે દવાઓ પીવાથી ઘણી દવા અને ઓસડોમાં વપરાતી વસ્તુઓ ઝેર હોય છે અને તે પેટમાં જવાથી જઠરને નુકશાન કરે તેમાં નવાઇ નથી.

(૭) સઘળી કેફી વસ્તુઓ અને મગજમાં જાગૃતિ આણનાર ઝેરી વસ્તુઓ જેવી કે ચાહ કાફી અને કોઇપણ જાતનો દારૂ વિગેરે માદક પદાર્થ વાપરવાથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૮) તમાકુ વાપરવાથી, તમાકુ પોતાના તિક્ષ્ણ અને સોજો આણનાર સ્વભાવથી, જ્ઞાનતંતુઓ પર તત્કાળ અસર કરતી હોવાથી, તથા થુંકની કોથળીયોને નિરંતર ખળભળાવવાથી, તથા તેમને નિરંતર નકામી ખાલી કરી નાંખતી હોવાથી, મંદાગ્નિનો રોગ કરે છે.

(૯) ભાંગ ગાંજો, અફીણ વગેરે આરોગ્યઘાતક પદાર્થો વાપરવાથી.

(૧૦) શરીરની અથવા મનની હદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી, ચિંતા કર્યા કરવાથી, બેઠા રહેવાથી, ધંધામાં તનતોડ હદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી, અગર ભારે શોકના પ્રસંગોની મન પર અસર થવાથી.

(૧૧) ખાઇને તુરત ઝપાટા બંધ ચાલવાથી કે તુરત ધંધામાં જોડાઈ તનની કે મનની સખત મહેનત કરવાથી કે હરકોઇ પ્રસંગે ગુસ્સાથી આકુળ વ્યાકુળ થવાથી, પાચન ક્રિયા શરૂ થાય છે ત્યારે શરીરની સઘળી ચેતના શકિત જઠરની આસપાસ એકઠી થાય છે, લોહી પણ જઠરમાં આવે છે આખા શરીરનું બળ ત્યાં એકઠું થાય છે. ખાવા વખતે બીજા અવયવોને કામમાં જોડીયે મતલબ કે શરીર વડે કાંઈ મહેનત કરીયે, અથવા મગજને કાંઇ કામમાં રોકીએ તો જઠરમાં એકઠા થયેલા બળને બીજા અવયવોમાં કામ કરવા માટે આવવું પડે છે. આથી બળ એકલા જઠરમાં ન રહેતાં જુદા જુદા અવયવોમાં વહેંચાઈ જાય છે. તેથી જેમ બીજું કામ પણ બરાબર થતું નથી તેમ પચન ક્રિયા પણ બગડે છે. અને બગડેલી પચન ક્રિયાથી બગડેલું લોહી થાય છે. અને આમ થતાં મંદાગ્નિનો રોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થાય છે. આમ હોવાથી જમ્યા પછી એકાદ કલાક સુધી તનની કે મનની મહેનતનું કશું કામ ન કરવું જોઈએ.

(૧૨) સ્નાન કર્યા પછી તરતજ જમવાથી. સ્નાનથી શરીરની સઘળી ચેતના શકિત ઉષ્ણતા આણવા માટે ચામડીમાં આવી એકઠી થાય છે. તેથી તેને પાછી જમતી વખતે જઠરમાં આવવા માટે થોડો અવકાશ આપવો જોઇએ. તે આપ્યા વિના તુરતજ ખાવા બેસીએ તો ચામડીમાંથી પુરેપુરી શકિત જઠરમાં ન આવવાથી પચન શકિત નબળી પડે છે. આથી નાહ્યા પછી ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક જવા દઇને ખાવું જોઇએ. આપણાં શાસ્ત્રોમાં સ્નાન કર્યા પછી અડધો કલાક અગર અનુકુળતા પ્રમાણે થોડોક વખત ઇશ્વર સ્મરણમાં કે સંધ્યા પૂજામાં કે ઈશ્વર સેવામાં ગાળવા આજ્ઞા કરી છે, તે આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિ-યમો લક્ષમાં રાખીનેજ કરી છે. આથી જેમ આરોગ્યને ફાયદો થાય છે, તેમ પરમેશ્વરનું સ્મરણ ધ્યાન કરવાથી આપણું મન તથા બુદ્ધિ પણ સુધરે છે તથા બીજા અનેક લાભ થાય છે.

(૧૩) શરીરમાં નબળાઈ આવે, અથવા થાક ચઢી જાય, એવો કોઈપણ પ્રકારનો હદ ઉપરાંત શ્રમ કરવાથી.

(૧૪) વિષયસેવન કરવાથી અગર તો રાત્રે મોડું વાળુ કરવાની ટેવથી.

(૯) મંદાગ્નિના ચિન્હો

જે માણસને, મંદાગ્નિનો રોગ લાગુ પડેલો હોય છે તેને નીચેનાં સઘળાં અગર તેમાંનું એકાદ ચિન્હ જણાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મંદાગ્નિના રેાગવાળાને રૂચી ઓછી થાય છે. અને સાદું અન્ન પણ ભાવતું નથી.

ઘણી વખતે ખેાટી ભુખ લાગે છે, ખેાટા ઓડકાર આવે છે. છાતીમાં બળતરા કે દાહ જેવું લાગે છે. અને જમ્યા પછી ઘણા વખત સુધી પેટ ભરેલું ડમાડમ રહે છે. અથવા ફૂલેલું લાગે છે કે તેમાં પથરા પડયા હેાય તેવું ભારે લાગે છે. વખતે ઉલટીઓ થાય છે અને ઉબકા આવે છે, શરીર સુકાતું જાય છે, પેટમાં ગડગડાટ થાય છે, શુળ અથવા ચુંક આવે છે, ઝાડાની કબજીયાત રહે છે, પ્રસંગે પાતળા ઝાડા થાય છે અથવા અમળાઇ અમળાઇને દસ્ત થાય છે, આખા શરીરમાં અશકિત જણાય છે, સુસ્તિ અને ઉદાસી લાગ્યા કરે છે, ગમતું નથી, ફેર આવે છે, માથું દુઃખે છે, ઝાંખું દેખાય છે, અને આંખનું તેજ ઓછું થાય છે. રાત્રે બરાબર ઉંઘ આવતી નથી તથા પથારીમાં ચેન પડતું નથી, અસ્વસ્થતા લાગ્યા કરે છે, હૃદયમાં કંપ થાય છે, નાડી ધીમી ચાલે છે અથવા કેાઇ વખત ધીમી અને કેાઇ વખત ઉતાવળી ચાલે છે, તેની જીભ ગંદી ધેાળી અને રાતી અને ઉપર આડા અવળા આંકા પડયા હેાય તેવી લાગે છે, દાંત બગડી જાય છે, શ્વાસ ગંધાય છે, શરીર ઉપર ફેાલ્લા થાય છે, મેાં અને ઇંદ્રિયેા સુસ્ત થઇ જાય છે, મેાંનેા રંગ ફીક્કો અને પીળચટો પડી જાય છે, પ્રસંગે સઘળી માનસિક શકિતઓ ઘટી જાય છે. અને ગાંડપણ આવે છે, અને વખતે તે માણસ આત્મઘાત કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૦) મંદાગ્નિ કેમ મટે ?

જે કૃત્યો કરવાથી મંદાગ્નિનો રોગ થાય છે તે કૃત્યોનું વર્જન કરવાથી મંદાગ્નિનો રોગ થતો નથી અને થયેલો હોય છે તો મટી જાય છે. નીચેના નિયમો પાળવાથી મંદાગ્નિનો રોગ મટી જાય છેઃ-

(૧) પોતાના પોષણને માટે જરૂર હોય તેનાથી એક કોળીયો પણ વધારે અન્ન ખાવું નહિ.

(૨) જે આહારનો પદાર્થ માફક આવે, તે સિવાય બીજા ગમે તેટલા સ્વાદિષ્ટ ખોરાકને પણ ખાવો નહિ.

(૩) દરેક આહારનો કોળીયો મોંમાં પાણી થઇ જાય ત્યાં સુધી તેને ચાવ્યા સિવાય ગળે ઉતારવો નહિ. ખોરાક જેટલો વધારે વખત મોંમાં લે છે, તેટલો પેટમાં તે ઓછો લેશે.

(૪) ખાતી વખતે પાણી પીશો નહિ, કારણ ખાતી વખતે પીધેલું પાણી પેટમાં જઈ જઠર રસ સાથે ભળે છે. અને તેથી જઠર રસ પાતળો થઇ ખોરાક ઉપર જોઈએ તેવી પાચક અસર કરી શકતો નથી.

(૫) જમતાં પહેલાં થોડો સમય, જમવાનો બધો સમય અને જમ્યા પછી થોડો સમય કોઈ પણ પ્રકારનો માનસિક કે શારીરિક શ્રમ કરવો નહિ.

અન્ન પચવાની ક્રિયા ચાલતી હોય છે ત્યારે જઠરમાં લોહી સંપૂર્ણ ફરવું જોઇએ. અન્ય કોઇપણ કાર્યમાં જોડાવાથી રુધિરની ગતિ ક્રિયાવાળા ભાગ તરફ જાય છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને તેથી તે સમયમાં જઠરમાં લોહીનું ફરવું સંપૂર્ણ રીતે થતું નથી. જમવાનો સમય થવા આવે તે પૂર્વેથીજ લખવાનો, વાંચવાનો અને એવો બીજો માનસિક શ્રમ બંધ કરી દેવો જોઇએ.

વિચારરૂપી યંત્રને ભોજન કાળે, અત્યંત મંદગતિ વાળું કરવું જોઇએ. જમતી વખતે ચિંતા કરવાથી બડબડાટ કરવાથી, વાતચીત કરવાથી કે વાંચવાથી કે શ્રમ પડે તેવા વિચાર કરવાથી રૂધિર જઠરમાં ન જતાં મસ્તકમાં તણાઇ આવવાથી જઠરના સઘળા વ્યાધિઓ વસ્તુતઃ થાય છે. જમતી વખતે રૂધિરની ગતિને સંપૂર્ણરીતે જઠરમાં રાખવાથી અને એક કલાક તેને ત્યાં રહેવા દેવાથી પચન ક્રિયાના ખરાબમાં ખરાબ વ્યાધિ મટશે. સંસારની જંજાળનું વિસ્મરણ કરીને હાસ્ય વિનોદ કરતાં પ્રસન્ન ચિત્તે જમવું એ પચન ક્રિયાને સુધારનાર સર્વોત્તમ સૂત્ર છે, વિવિધ વ્યાધિઓને મટાડનાર છે.

(૬) નિયમિત વખતે હમેશ ભોજન લેવાની ટેવ પાડવી. કુદરત અનિયમિતપણાને ધિક્કારે છે, અને તેને શિક્ષા કર્યા સિવાય રહેતી નથી. દરેક ખાવાના સમય વચ્ચે પાંચ કલાકનું અંતર રહેવું જોઇએ.

(૭) રાત્રે સુવાના ત્રણ કલાક અગાઉ સાંજનું ભોજન કરી લેવું જોઇએ. જૈન લોકમાં સૂર્યાસ્ત પછી ન ખાવાનો જે ધાર્મિક નિયમ છે તે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ અનુકરણીય છે.

(૮) બે ભોજન વચ્ચેના સમયમાં કાંઇ પણ ખાવું નહિ. પ્રથમનું ભોજન લીધું હોય છે તેના પર જઠરમાં પચન ક્રિયા ચાલતી હોય છે. સદર અન્ન ચારે બાજુએ વલોવવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેવી જઠરની ક્રિયાથી ફરતું હોય છે અને તેમાં જઠર રસ ભળતો હોય છે. તેવામાં નવું અન્ન આવી જઠરમાં પડવાથી દેખીતી રીતે નુકશાન થાય છે. આમ થવાથી જઠર પ્રથમના ખોરાક જેવી સ્થિતિમાં નવાં ખાધેલા અન્નને લાવે ત્યાંસુધી પ્રથમના ખોરાકની પચન ક્રિયા બંધ પડે છે અગર તો નવું ખાધેલું અન્ન પ્રથમ ખાધેલા અન્ન સાથે બરાબર પચ્યા વગર આંતરડામાં આગળ જાય છે. આ બેમાંથી ગમે તે પ્રકાર બને તોપણ તેથી જઠર દુર્બળ થાય છે વિશેષમાં જઠરને આરામ જોઇએ તે પણ તેને મળતો નથી. સતત્ કામ આવ્યાથી તે થાકી જાય છે.

(૯) બરાબર કડકડીને ભૂખ લાગે નહિ ત્યાં સુધી કાંઈ ખાવું નહિ. દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઇએ કે આપણે જેટલું ખાઇએ છીએ તેથી નહિ પરંતુ ખાધેલું જેટલું પચાવી શકીયે છીયે તેટલાનુંજ લોહી થઈ આપણને પોષણ મળે છે. માટે આપણે ખાધેલો ખોરાક બરાબર પચી જાય ત્યારેજ બીજો ખોરાક લેવો.

(૧૦) ખોરાક ખાધા પછી અવશ્ય આરામ લેવાની ટેવ રાખવી. સર હારવુડે આ સિદ્ધાન્તની સત્યતા પ્રયોગથી સાબીત કરી છે. તેણે બે કુતરાને ખુબ જમાડયા. તેમાંના એકને શાંતિમાં ઘેર રહેવા દીધો અને બીજાને શીકારે લઈ જઇ તેને દીર્ઘકાળ સખ્ત દોડાવ્યો. પછી તેણે તેમનાં પેટ ચીરી તપાસ્યાં તો માલુમ પડયું કે જે કુતરો ઘેર રહ્યો હતો તેની પચન ક્રિયા લગભગ પૂરી થઈ હતી, પરંતુ શીકારે ગયેલા કુતરાના ખાધેલા અન્નની પચનક્રિયાનો પ્રારંભ પણ થયો નહોતો. આ પ્રયોગથી એકજ સાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નીકળે છે કે પચન ક્રિયા સારી થવા માટે ખાધા પછી અવશ્ય આરામ લેવો જોઇએ.

(૧૧) મંદાગ્નિ મટે ત્યાં સુધી બનતા સુધી સુકા આહારવાળા પદાર્થ પસંદ કરવા. આવા પદાર્થ ખાધા પહેલાં બરાબર ચાવવા પડતા હોવાથી જલદી પચી જાય છે.

(૧૨) લોહીની ગરમી છે, તેથી વધારે ગરમ ખોરાક ખાવો નહિ. આપણે બહાર તેમ અંદર બન્ને ઠેકાણે ચામડી છે. અંદરની વસ્તુતઃ બહારની ચામડીનો ભાગ છે. બન્નેને ગરમીની સરખી અસર થાય છે. ઉષ્ણજલ સ્નાનથી જેવી રીતે બહારની ચામડી નિર્બળ થાય છે તેવી રીતે ગરમ ખાન-પાનના પદાર્થો ખાવાપીવાથી પેટની અંદરની ચાંમડીને નુકશાન થાય છે અને તેથી જઠર અને આંતરડા પોતાનો પાચક રસ ઉત્પન્ન કરવાની શકિત ગુમાવે છે. અન્ય પ્રાણીયોને ગરમ આહાર ખાવાનું કે ગરમ પાણી પીવાનું સાધન નથી તેથી તેઓ ગરમ પદાર્થ ન વાપરતાં હોવાથી તેમની જઠર બળવાન રહે છે.

(૧૩) ચા-કાફી-તમાકુ-દારૂ વિગેરે કોઈપણ પ્રકારના ઉત્તેજક ઝેરી અને માદક પદાર્થો વાપરવા નહિ.

(૧૪) મરી, મરચાં મશાલા વિગેરે ઉતેજક પદાર્થો વાપરવા નહિ. જે તત્વો આ પદાર્થોમાં રહેલાં છે તે શરીરમાં નથી, અને તેમનાથી પોષણ મળતું નથી, તેઓ પેટમાં ગયા પછી બહાર નીકળતા સુધી પચન શકિત ઉપર ભારરૂપ વિષરૂપે જ શરીરમાં રહે છે. તેમને બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયામાં શરીરના બળનો ક્ષય થાય છે. કાયા કાચો કુંભ હોઈ જીવન ક્ષણભંગુર છે માટે બુદ્ધિશાળી મનુષ્યે પોતાનાં શરીરને કોઈપણ પ્રકારનો વ્યર્થ પરિશ્રમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપવો જોઈએ નહિ. શરીરને જે પદાર્થથી પોષણ મળતું નથી, તેને કદી મોંમાં ઘાલવો નહિ. દારૂ, ભાંગ વિગેરે ઝેરી માદક પદાર્થો, વિષમય દવાઓ, અને મશાલાઓનો ત્યાગ કરવો અવશ્યનો છે.

(૧૫) એકી વખતે એક જાતનો જ ખોરાક ખાવો. જુદા જુદા ખોરાક એકી વખતે ખાવાથી અપચાને ઉત્તેજન મળે છે. પ્રાથમિક મનુષ્યને એકી વખતે એકજ જાતનો ખોરાક ખાવાની ફરજ પડતી કારણ કે ભાતભાતનો ખોરાક મુકવા તેની પાસે વાસણો ન હોતા, એક ઝાડેથી બીજે ઝાડ જઇ તેને ફળો ખાવાં પડતાં હતાં.

(૧૬) દરેક પ્રકારની કૃત્રિમ મીઠાઇઓનો તેણે ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૧૭) કોઈપણ પ્રકારના તળેલા પદાર્થો મુરબ્બાઓ, અથાણાં કે ચટણીઓ ખાવી નહિ.

(૧૮) જેમ બને તેમ સાદો મૂળ સ્થિતિમાં આહ.ર ગ્રહણ કરવો. ફળાહાર અત્યંત ફાયદાકારક છે.

(૧૯) મંદાગ્નિનો રોગ તદન નાબુદ થાય ત્યાં સુધી તેણે બનતા સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવું. રાત્રે પણ અગાશીમાં કે છજામાં સુવું અને ચાલવાની કે અન્ય અનુકુળ કસરત કરવી.

(૨૦) કદીપણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો નહિ. ઉપરના સર્વ નિયમોના પાલન કરતાં આ નિયમનું પાલન વિશેષ ફળદાયી છે.

(૧૧) પચનક્રિયા સંબંધી ઉપયોગી સૂત્રો

આહાર અને પચનક્રિયા સંબંધી નીચેનાં ઉપયોગી સૂત્રો મનનીય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧) ભોજનને, ઇશ્વરનું એક પ્રકારનું પૂજન સમજી તે પ્રસન્નચિતે અને લપલપાટ કર્યા શિવાય કરવું જોઇએ.

(૨) અન્નને, સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી ખાવાનું નથી પણ પોષણ માટે ખાવાનું છે. સ્વાદ લાગવાથી ખાવું એનું નામ અકરાંતીયાપણું કે અમિતાહાર છે.

(૩) વધારે ખાનારનું પેટ વ્યાધિરૂપી બાબરા ભૂતને રહેવાનો અત્યંત પ્રિય મોહાલય છે.

(૪) મંદવાડ, એ વધારે ખાનાર મનુષ્યની શોધ છે. નવી શોધ કરનારને તેને તે શોધ ધન અને કીર્તિ અપાવે છે. ત્યારે વધારે ખાનાર મનુષ્યની શોધ તેનાં તન મન ધન અને કીર્તિને લુંટી લે છે.

(૫) મરી મશાલા અને તેજાના નાંખેલા આહારના પદાર્થો સ્વાદેન્દ્રિયને ઉત્તેજીને પોષણ માટે જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવા રુચિને ઉત્પન્ન કરે છે. આથી હદ ઉપરાંત ખાવાને મનુષ્ય લલચાય છે પરંતુ આ દુર્બળ બળદને પરોણો મારી ચાર પગે ઉછાળવા બરાબર છે. મરચાં નિત્ય ખાધાથી કાળજું અને જઠર બગડે છે અને પછી કાળજામાં ગુમડું થાય છે. આવા મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ ભાસતા પદાર્થોનો ઘણોજ નાનો કોળીયો એકી વખતે ભરવામાં આવે અને તેનો મૂળ સ્વાદ જતો રહે ત્યાં સુધી તેમને મુખમાં રાખી મુકવામાં આવે તો, હદ ઉપરાંત ખાવાનો ભય ઘણે અંશે ઓછો થઈ જાય છે.

(૬) વૈદકીય જ્ઞાન આટલું બધું વધ્યા છતાં આટલા બધા રોગો જગતમાં પ્રસરેલા હોવાનું કારણ સેંકડે નેવું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અથવા તેથી પણ વધારે મનુષ્યો જોઇએ તેના કરતાં બમણું ત્રમણું ખાય છે તે છે.

(૭) જે દરેક વાળુ આપણે ત્યાગ કરીયે છીયે, તે દરેક માટે આપણને એક વધારે સ્વાદિષ્ટ ભોજન મળે છે.

(૮) મંદાગ્નિ કે અજીર્ણ એક ધીમે ચાલનાર વ્યાધિ છે, અને તેથી દર કલાકે ચાર માઇલ ચાલવાનો રિવાજ રાખશો તો તે તમારાથી પાછળ પડી જશે, અને તમારી પાસે કદી આવી શકશે નહિ.

(૯) વધારે ખાનાર મનુષ્યનો કંઠ અને મુખ એ પેટમાંના કોહવાણથી ઉત્પન્ન થતા દુર્ગંધમય વાયુને બહાર નીકળી જવાની ચીમનીયો કે ભૂંગળાં છે.

(૧૦) પોતાના ઘરમાં નિત્ય વિષ્ટા લાવીને ભરનાર માણસ ગાંડો ગણાય છે. પરંતુ વધારે ખાનાર મનુષ્યો તેમજ કરે છે. તેઓ વધારે ખાઇને પોતાના ઉદરમાં જ નિત્ય વિષ્ટાનો સંચય કરે છે.

(૧૧) જે સમય આપણે પચનક્રિયામાંથી ચોરી લઈએ છીએ, તે સમય અપચો ચક્રવર્તી વ્યાજ સાથે આપણી પાસેથી પાછો વસુલ કર્યા સિવાય રહેતો નથી.

(૧૨) શરીરના અવયવની દરેક ક્રિયા જીવનશકિતના ભોગે થાય છે. જઠર સુખપૂર્વક પચાવી શકે, તેથી વધારે ખાધેલો આહાર શરીરમાં વિષરૂપે પ્રવેશે છે. અને તેને બાહાર કાઢી નાંખવા માટે, શરીરને જે પરિશ્રમ કરવો પડે છે. તેમાં જીવનશકિતનો દુર્વ્યય થતો હોવાથી તે શરીરમાં ક્ષીણતા લાવ્યા સિવાય રહેતો નથી.

—૦—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

For the use of the Gurukul
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવન-પ્રકાશ ગ્રંથમાળા : પુસ્તક ૩

Library 28/8/45

માણસ માંદો કેમ પડે છે?

૫૫ ૨

: લેખક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી એન. ડી. (ન્યુયોર્ક)
એન. ડી. (બેઝવાડા) એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયોર્ક)
વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ ઑફ ધી એકેડેમી ઑફ
ધી ઈન્ડિયન નેચરોપથિક એસોશીએશન

卐

સર્વ હકક સ્વાધીન

મૂલ્ય એક આનો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: પ્રકાશક :
ડૉ. જટાશંકર નાન્દી
ધીકાંટા–ભૂતની આંબલી પાસે,
એચ. વાડીલાલ કું.ના મકાનમાં,
અમદાવાદ.

પ્રથમાવૃત્તિ : પ્રત ૨૨૫૦
૧૯૩૭.

: મુદ્રક :
ધીરજલાલ ટાકરશી શાહ,
જ્યોતિ મુદ્રણાલય,
પાનકોરના : જુમ્મામસ્જિદ સામે,
અમદાવાદ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માણસ માંદો કેમ પડે છે?

(૧) સરજનહારે મનુષ્યશરીર સદા નિરોગ રહે તેવું બનાવ્યું છે.

હાલના સમયમાં માનવજાતિમાંથી ખરી તંદુરસ્તી અદ્રશ્ય થઇ, ઘેરઘેર રોગ, ચિંતા અને દુઃખ પડાવ નાખીને પડયાં છે, એ કોઇનાથી અજાણ્યું નથી. કોઇપણ કુટુંબ એવું મળી નહિ આવે કે જેમાં મંદવાડે કદી પણ દેખાવ જ દીધો નહોય? શું સરજનહારે મનુષ્યશરીર મંદવાડનાં મૂળ ઘાલીને જ સરજ્યું છે? અને મનુષ્ય માટે કાયમી તંદુરસ્તી અશકય જ રાખી છે? દુનિયામાં એક એકથી વધારે વેદના આપનાર હજારો રોગો માણસોને પીલ્યા કરે એવી પરમેશ્વરની ઇચ્છા હોય એવું સંભવે છે? માણસોના સુખને માટે જગતમાં કરોડો વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરનાર, દયાળુ ઇશ્વર માણસો જન્મે ત્યારથી જ સહન ન થાય તેવા રોગોના દુઃખમાં છુંદાયા કરે એવું કેમ કરે? આખા જગતમાં જ્યાં ત્યાં સર્વ ઠેકાણે ઇશ્વરની જીવો પર દયા અને ઉદારતા જ નજરે આવે છે. બાળક જન્મે છે ત્યારથી તેને ભૂખની વેદના ભોગવવી ન પડે અને તેનું શરીર ટકે માટે માતાના શરીરમાં દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે. તેને અધિક પોષણની જરૂર પડે ત્યારે તેના મુખમાં દાંત આવવાની યોજના કરી છે, તથા શરીરને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બળ,પુષ્ટિ મળે એવા અનેક પદાર્થો ઋતુઋતુએ ઉત્પન્ન કરે છે. જગતમાં તેને આનંદ અને સુખનું ભાન થયા કરે; માટે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર વગેરે અદ્ભૂત અંતરની ઇન્દ્રિયેા તથા નાક, કાન, આંખ વગેરે બહારની ઇન્દ્રિયેા આપી છે.

આ વિગેરે અસંખ્ય સુખનાં સાધનેા ઉત્પન્ન કરનાર, જીવમાત્રનું હિત કરનાર દીન દયાળ ઇશ્વર મનુષ્યને જાતજાતનાં નાના મેાટા રેાગેાનાં દુઃખેા ભેાગવવાં પડે એવેાજ બનાવે એમ કયેા બુદ્ધિમાન મનુષ્ય માની શકે? સર્વ શક્તિમાન સર્વ મંગળકારી અને સર્વજ્ઞ પ્રભુના હાથની સર્વથી અધિક કારમી કૃતિ કે જેમાં પ્રભુત્વજ પ્રાપ્ત કરવાની શકિત મુકી છે તે પ્રારંભથીજ આવી ખામીવાળી હેાવાનેા સંભવજ નથી. ખરી હકીકત તેા એ છે કે માણસને પરમેશ્વરે શારીરિક કે આધ્યાત્મિક કેાઇ પણ જાતની ખામી વિનાનેા સરજ્યેા છે એટલુંજ નહિ પણ તેના શરીરમાં મંદવાડનાં નહિ પણ મંદવાડ નાશ કરવાનાં બીજ રેાપ્યાં છે. તેના શરીરની રચનાજ એવી કરી છે કે તેમાં કેાઇ રેાગ કે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે તેવેા પદાર્થ દાખલ થાય કે તરત તેને બહાર કાઢી નાંખવાનેા પ્રયત્ન આપેા આપ થાય છે આંખમાં કેાઇ રેતીનેા કણ આવીને પડે છે તેા આંખમાંથી પાણી છુટવા માંડે છે અને તે કણ પાણી સાથે આપેાઆપ બહાર નીકળી જાય છે જો શરીરમાં હદ ઉપરાંત ખેારાક ગયેા હેાય છે તેા શરીરમાં રહી તે નુકશાન ન કરે માટે ઝાડા વાટે કે ઉલટી કરાવી મેાં વાટે તેને બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે. જો હાડકું ભાગી ગયું હેાય છે તેા તે બરાબર ગેાઠવાયા પછી શરીરમાંજ તેની આપેાઆપ દુરસ્તી થઇ જાય છે જો દાઝવાથી કે બળવાથી શરીર ઉપરની ચામડી બળી ગઇ હેાય છે તેા નવી ચામડી આવે છે જ્યારે શરીર પર ઘા પડે છે ત્યારે જે જગ્યાએ ઘા વાગ્યેા હેાય છે તે જગ્યાની સજીવ પેશીઓનું રક્ષણ કરવા માટે શરીર તેની અને ઘાથી મૃત થયેલ પેશીયેાની વચ્ચે પ્રથમ ઢાલ રચે છે અને પછીજ ઘા રૂઝવાનું કાર્ય શરૂ થાય છે. શરીરની આવી સ્વભાવિક શકિત પ્રતિપ્રાદક અન્ય ઉદાહરણેા " મંદવાડ કેમ મટે એ નામની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પુસ્તિકામાં આપવામાં આવેલો છે તે વાંચવાથી સહજ સમજાશે કે પરમ કૃપાળુ, દયાનિધાન ઇશ્વરે મનુષ્ય શરીરમાં મંદવાડનાં બીજ રોપ્યાં નથી પણ ઉલટ તેણે તો શરીર રચના એવી કરી છે કે તે સદા રોગ મુક્ત રહે. ત્યારે હવે સ્વાભાવિક પ્રશ્નજ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે જો મનુષ્ય શરીરની રચના આવી છે તો ઘેર ઘેર મનુષ્યો મંદવાડ કેમ ભોગવે છે? આ પ્રશ્નનો હવે આપણે સવિસ્તર વિચાર કરીયે.

(૨) જે કરવું જોઇએ તે ન કરીને અથવા જે ન કરવું જોઇએ તે કરીને મનુષ્ય હાથે કરીને રોગી થાય છે

સુખ અને શ્રીમંતાઈ પ્રાપ્ત કરવાની વિસ્મયકારક યોજનાઓ અને ચમત્કારિક શકિતઓથી મનુષ્યનું અંતર ભરેલું છે કોઇપણ શારીરશાસ્ત્રી કે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી હજુ સુધી કદીપણ માનવ શરીરની રચનાની નાનામાં નાની બાબતમાં જરાપણ ખામી બતાવી શક્યો નથી. ખરેખર આપણા શરીરની રચના અત્યંત અદ્‌ભૂત છે અને તે મનુષ્યે બનાવેલાં બારીકમાં બારીક યંત્રો કરતાં પણ કરોડો ઘણુંવધારે ગહન અને ચમત્કારિક યંત્ર છે. જો આપણે મોટર જેવું સામાન્ય યંત્ર ચલાવવું હોય છે તો તેમાં પેટ્રોલ વાપરવું પડે છે પેટ્રોલ ન વાપરતાં કેરોસીન તેલ વાપરીયે તો મોટર કામ આપે નહિ. ઓઇલ એન્જીન એરંડીયાથી ચાલે નહિ. જે જે યંત્રની બનાવટથી તેને જે જે વસ્તુની જરૂર હોય તે તે વસ્તુ તેને મળે નહિ અને તેની યોગ્ય સંભાળ લેવાય નહિ તો તે યંત્ર કામ કરી શકે નહિ એક માણસ પાસે એક સુંદર નાજુક કાંડાની ઘડીયાળ હોય, તે તેને રસ્તા પર ખુલ્લી મુકી દે અને તેમાં ધૂળ અને વરસાદ પડવા દે તો તે ઘડીયાળ સારી રીતે ચાલી તેને યોગ્ય વખત આપે ? કોઈ ગૃહસ્થ પોતાના ઘરની બારી બારણાં ચોરો અને ભામટાઓને તથા પવન, ધૂળ અને વરસાદને માટે ખુલ્લાં મૂકી દે તો તેના મકાનની અંદરની વસ્તુઓ સારી અને સુરક્ષિત રહી શકે જ નહિ એ ઉઘાડું છે; તેમજ પોતાની પાસેની કિંમતી અને કસબી શાલ મનુષ્ય કાદવમાં પાથરે તો તે કદી પણ મેલી થયા શિવાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહેતી નથી. તેવી જ રીતે આપણું શરીરરૂપી યંત્ર લાંબી મુદ્દત સુધી સારું કામ આપે તે સારૂ તેને માટે આપણે જે જે કરવું જોઇએ, તે કરવું પડે છે તેમજ જે જે ન કરવું જોઇએ, તેનો ત્યાગ કરવો પડે છે, જો આ પ્રમાણે ન ચાલીએ તો તે સારી સ્થિતિમાં રહી બરાબર કામ આપે નહિ એટલે કે માંદું પડે. આપણા શરીરયંત્રની અવ્યવસ્થા તેજ મંદવાડ છે.

(૩) શરીરયંત્રને બગાડનાર કારણો.

(૧) સ્વચ્છ હવાનો અભાવ

આપણા શરીરયંત્રમાં બિગાડ ન થાય અને તે હંમેશાં પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે, તે માટે કુદરતે કેટલાક ખાસ નિયમો ઘડેલા છે. આ નિયમો દરેકે દરેક મનુષ્યે બરાબર રીતે પાળવા જોઇએ. કુદરત તદ્દન ન્યાયી છે અને જે આ નિયમોનો ભંગ કરે છે, તેને તે કદીપણ ભંગના પ્રમાણમાં થોડી કે ઘણી શિક્ષા કર્યા શિવાય રહેતીજ નથી. આ લઘુલેખમાં શરીરસુખ કારી સાથે અત્યન્ત નિકટનો સંબંધ રાખનાર મુખ્ય મુખ્ય નિયમોની રૂપરેખા દોરેલી છે. જેમને તે નિયમો સંબંધી વિશેષ જ્ઞાન મેળવવાની ઇચ્છા હોય, તેમણે આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનપ્રચારક સેવાસમાજ તરફથી પ્રગટ થયેલ જીવનપ્રકાશ ગ્રંથમાળાની અન્ય પુસ્તિકાઓ જોવી પડશે. મુખ્ય મુખ્ય નિયમો નીચે આપેલા છે.

મનુષ્ય જન્મે છે કે તુરત જ શ્વાસ લેવા માંડે છે અને આ ક્રિયા જીવનની છેલ્લી પળ સુધી ચાલ્યા કરે છે. પાણી વિના અને તેથી પણ લાંબો સમય અન્ન વિના જીવી શકાય છે પરંતુ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ફેફસાંને, આખો દિવસ અને રાત્રિ શુદ્ધ આરોગ્યદાયક હવાનો ખોરાક મળ્યાજ કરવો જોઇએ આમ હોવાથી પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે પ્રાણીઓના હિત સારૂ હવા સર્વ ઠેકાણે મફત પુરી પાડેલી છે પરંતુ આપણી પરમ હિતૈષી અને પ્રાણ પોષક સ્વચ્છ હવા રૂપી જીવન પ્રદમાતા જાણે તે આપણી પ્રાણ ભક્ષક રાક્ષસી હોય તેમ આપણે તેનાથી બલાની માફક ભડકી નિરંતર દૂર રહીએ છીએ. આપણે સાંકડા સાંકડાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મકાનો બાંધીએ છીએ. એટલું જ નહિ પણ એક જ મહોલ્લામાં બહુ પાસે પાસે બાંધીએ છીએ, સાંકડા ઘરોમાં પણ પુરતી હવા ન મળી શકે તેવી રીતે રહીએ છીએ આવાં સાંકડા અને ખીચો ખીચ વસ્તીમાંના ઘરોનાં બારી બારણાં પણ ખુલ્લાં રાખી સ્વચ્છ હવાને અંદર આવવા દેતા નથી આપણે મોટી ગીરદીવાળાં નાટ્યગૃહો કે જેમાં ઘણાં માણસો અસ્વચ્છ અને રોગ ગ્રસ્ત હોય છે તેમાં વારંવાર જઇએ છીએ આપણે તેમાં કલાકોના કલાકો સુધી બેશીએ છીએ અને ચૌદસો ચોરસ ફીટ જેટલી ફેફસાંની જાળને ગરમ વિષમય અને ભારે હવા શ્વાસમાં લઇને ભરી દઇએ છીએ તે સ્થાનમાં દીવા બળતા હોય છે, જેમાંનો પ્રત્યેક દીવો છ માણસો જેટલો પ્રાણવાયુ ખપાવી નાંખે છે ! સેંકડો રોગગ્રસ્ત ફેફસાંઓમાંથી ખરાબ હવા નીકળીને તે સ્થાનમાં એકત્રિત થાય છે. કોઇક જ દિવસ સ્નાન કરતા હોય, એવા સેંકડો મનુષ્યોના મુખમાંથી, કોઈકજ દિવસ ધોવાયેલા દુર્ગંધમય કપડામાંથી, અને ભિન્ન ભિન્ન જાતના રોગોથી સડેલી ચામડીમાંથી, સતત નીકળે જતી ઝેરી હવા તે સ્થાનમાં આપણા શ્વાસમાં જતા છતાં, આપણે કલાકોના કલાકો સુધી આવા વિષમય ગૃહમાં બેશીયે છીએ આપણા ઘરની પાણીની ગટરો–મોરીઓ–નીકો–તેમજ સંડાસો અસ્વચ્છ રાખી તેમાંથી નીકળતી ઝેરી હવા આપણા ઘરમાં ફેલાવા દઇએ છીએ. આરોગ્યઘાતક પુષ્કળ રજકણો શ્વાસમાં લેવાની ફરજ પડતી હોય તેવા આયુષ્યનાશક ધંધાઓ આપણે કરે જઇએ છીએ આ રીતે ડગલે ને પગલે કુદરતના મહાન નિયમનો આપણે સતત ભંગ કરીએ છીએ છતાં માંદા પડીયે છીએ ત્યારે બધો દોષ પરમેશ્વર કે પ્રારબ્ધ ઉપર ઓરાડીએ છીએ !!! હવાનો મનુષ્યજીવન સાથે કેવો નિકટનો સંબંધ છે તે હવા અને હયાતી નામનો અન્ય લેખ વાંચવાથી સમજાશે.

(૨) સૂર્યપ્રકાશ અને તડકાનો લાભ ન લેવો

સ્વચ્છ હવાની સાથે પ્રકાશની પણ આરોગ્ય માટે તેટલીજ જરૂર છે પ્રકાશ એ પ્રાણીઓનું જીવન છે અને અંધકાર એ પ્રાણીઓના મરણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બરાબર છે સૂર્ય એ અજવાળાનો અખૂટ ભંડાર છે અને અજવાળા વડે આખું જગત જીવતું હોવાથી, અને પોષણ પામતું હોવાથી તથા આરોગ્ય સુખ વગેરે મેળવતું હોવાથી જ આપણા લોકો સૂર્યને દેવ તરીકે ગણી પૂજતા આવ્યા છે સૂર્યનો તડકો ઘણા રોગના જંતુઓનો નાશ કરે છે સૂર્યનાં કોમળ કિરણો શરીરની ચામડી પર લેવાથી ઘણા રોગો મટી જાય છે છતા પણ શરીર પર જરા પણ તડકો ન પડે માટે કોમળ તડકામાં પણ આપણે છત્રી ઓઢીએ છીએ તડકો ચૈતન્ય અને ઉત્સાહ પ્રદ છે કુદરતે ઉદાર થઇ આપણને સૂર્ય પ્રકાશ પુરતા પ્રમાણમાં આપેલ છતાં આપણા ઘરનાં બારીબારણાં એવાં સાંકડા અને એટલાં ઓછાં બનાવીયે છીએ કે તેમાં પૂરતો પ્રકાશ આવી શકતો નથી અને વધરે આશ્ચર્ય તો એ છે કે આવાં સાંકડાં અને ઓછાં બારીબારણાં પણ આપણે હમેશ ઉઘાડાં રાખી તેમાં આવતા થોડા પ્રકાશનો પણ આપણે લાભ લેતા નથી. એક ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે જે ઘરમાં સૂર્યપ્રકાશ જઇ શકતો નથી ત્યાં ડાકટરોને જવું પડે છે સ્રીઓ વિશેષ બેદરકારી રાખે છે. બહારની ખોટી લોકલાજને લીધે પણ તેઓ પ્રકાશનો લાભ લેતી નથી પણ લોકલાજના નુકશાનકારક ઘુમટામાં નાનકડી વાસ મારતી ઓરડીમાં વગર ગુન્હે જાણી જોઇ કેદખાનું ભોગવે છે અને રોગોને નોતરું દીધાં કરે છે આવી રીતે જીવનને ટકાવનારાં અને વધારનારાં બે મહાન આરોગ્ય દાયક તત્ત્વો હવાને અજવાળું તેનો આપણે જાણી જોઇ પુરતો લાભ લેતા નથી તેથીં તેની શીક્ષા તરીકે આપણને ઘણી જાતના રોગ ભોગવવા પડે છે

(૩) **આહારમાં સ્વચ્છંદતા**–કુદરતે મનુષ્ય-શરીર માટે જે આહાર નિર્માણ કર્યો છે તે ઉપર આપણે નિર્વાહ ચલાવતા નથી. આહાર અને આરોગ્યનો નિકટનો સંબંધ હોવા છતાં આપણે તે સંબંધી ઘણાજ બેદરકાર રહીએ છીએ જીભના સ્વાદને વશ થઇ, આપણી તંદુરસ્તી સંબંધી કાંઈ પણ વિચાર કર્યા વિના આપણે આપણી પ્રકૃતિને માફક ન આવે એવો ખોરાક ખાઇએ છીએ એટલું જ નહિ પણ આપણે પચાવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન શકીએ એટલો હદ ઉપરાંતનો ખોરાક ખાઇ પાચન શકિત પર પુળો મુકીયે છીએ. પંચનેન્દ્રિય જેવા શરીરના અત્યંત નાજુક યંત્ર કામમાં ભાતભાતનાં શાક, મીઠાઈ, ફળ, કંદ, મૂળ, રાઇતાં, અથાણાં, દારૂ, માંસ, માદકપદાર્થો તમાકુનો રસ ને ધુમાડો ઇત્યાદી ઠાંસી ઠાંસીને ભરીયે છીએ અને આ ભિન્ન ભિન્ન ગુણ વાળા પદાર્થોનો શરીરમાં કરેલો ખીચડો કેવો અનર્થકારક થશે તેનો સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ કરતા નથી આ સર્વ દુરૂપયોગ કર્યા પછી પણ આપણે લોહીને જઠર આગળ જઇ તેને તેના સંકટમાંથી બહાર ખેંચી કાઢવાની તકજ મળવા દેતા નથી, પણ ઉલટા તેને જમ્યા પછી તુરતજ કામ પર ચઢી મગજ અને સ્નાયુઓ આગળ બોલાવી લઇએ છીએ. આ વાત આપણે જરાપણ ધ્યાનમાં લેતા નથી કે પ્રકૃતિ એ જઠરને સહાય કરવા માટે, ત્યાં આગળની લોહીની નસોને આખા શરીરની નસો કરતાં અનેકગણું વધારે લોહી સમાવી શકે એવી બનાવી છે. અયોગ્ય આહાર લીધાથી માણસોને કેટલાં કષ્ટ ભોગવવાં પડે છે અને મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે એ બાબત વિશેષ જ્ઞાન મેળવવા માટે "આહાર અને આરોગ્ય" અને "ફળાહાર" નામની અન્ય પુસ્તિકાઓ જોવી.

(૪) **વીર્યનાશઃ**—પરમેશ્વરે પ્રજોત્પત્તિના હેતુથી જ અન્ય પ્રાણીયોનિ માફક, મનુષ્યના શરીરમાં વીર્ય ઉત્પન્ન કર્યું છે છતાં અસંખ્ય મનુષ્યો આવા અત્યંત જીવન રક્ષક પ્રાણ તત્ત્વનો નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવા માટે ઉપયોગ ન કરતાં કામાસકિતને વશ થઈ કેવળ, વિષયાનંદ મેળવવામાં દુર્વ્યય કરી અનેક પીડાકારી અને જીવિતહર રોગોને આધીન થાય છે વિષયાસકત મનુષ્યનું શરીર નબળું હોવાથી, આવા નિર્બળ માણસને હરેક પ્રકારના રોગ જલ્દી લાગુ પડી જાય છે કારણ કે વ્યાધીના જંતુઓનો નાશ કરવાની તેનામાં સ્વાભાવિક શકિત હોતી નથી. વીર્ય સંરક્ષણ સંબંધી કુદરતના નિયમનો ભંગ કરવાથી મનુષ્યને જેવી શારીરિક અને માનસિક અધોગતિરૂપી સખ્ત શીક્ષા ભોગવવી પડે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એવી સખ્ત શીક્ષા, બીજા કોઇ પણ કુદરતના નિયમના ભંગથી ભોગવવી પડતી નથી આ સંબંધી સવિસ્તર વિવેચન "બ્રહ્મચર્ય મિમાંસા" માં કરેલ છે તે વાંચવાથી ખાત્રી થશે કે વીર્યરક્ષા જેવું રોગો સામે ટકનારૂં એક સબળ બખતર નથી.

(૫) બાળલગ્નની બલાઃ—વનસ્પતિ શાસ્ત્રમાં એવો નિયમ છે કે જે વસ્તુ ને કાચી તોડી લેવામાં આવે અને પછી તેને પરાણે પકવવામાં આવે તે વસ્તુ સ્વાદ વિનાની થાય છે એટલું જ નહિ પણ જલ્દીથી સડી જાય છે પરાણે પાકેલી વસ્તુઓમાં જંતુઓ બહુ જલ્દીથી પડી શકે છે તેજ પ્રમાણે આપણી પ્રજાનો મોટો ભાગ બાળ લગ્નથી ઉત્પન્ન થયેલો અને પરાણે ફળોને પકવેલાં હોય તે પ્રમાણે પરાણે પરાણે આપણાં બાળકોને ઉતાવળ કરીને યુવાન બનાવેલા હોય છે અને બાળપણમાં જ તેમનો બાળલગ્નને લીધે જીંદગીનો રસકસ લુંટી લીધેલો હોય છે, બાળલગ્નને લીધે શરીર નબળાં રહે છે અને બાળલગ્ન-માંથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજાનાં શરીર એ કરતાં પણ વધારે નબળાં રહેતાં હોવાથી તેને રોગો જલદી લાગુ પડતા હોવાથી ઘેર ઘેર રોગો એ પડાવ નાંખેલો છે આ ખરાબીમાંથી પ્રજાને જેટલી બચાવાશે તેટલી સામાજીક ઉન્નતિ થશે માણસને રહેશી નાંખનારો અને તેની તંદુરસ્તીનો નાશ કરનારો બાળલગ્ન જેવા એકે દુષ્ટ ક્રુર અને ભયંકર રાક્ષસ નથી છતાં પણ આપણી અંધ અજ્ઞાનતા તેને રાક્ષસ સમજી દેશનિકાલ કરતી નથી.

(૬) પંચેન્દ્રિયના વિષયોનો હદથી વધારે ઉપયોગઃ— આપણા શરીરમાં રોગ થવાનું અન્ય કારણ એ છે કે ઇંદ્રિયોનાં સુખો ભોગવવામાં આપણે મર્યાદા ઓળંગી જઇએ છીએ. જે ચીજો આપણે જોવાની જરૂર નહોય તે જોયા કરીયે છીયે જે સાંભળવાનું ન હોય તે સાંભળ્યા કરીયે છીયે જે ચીજો સુંઘવાથી નાકને નુકશાન થાય તેમ હોય તે પણ સુંઘ્યા કરીએ છીએ. વધારે અફસોસની વાત તો એ છે કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ બધી બાબત આપણે દુઃખરૂપ સમજતા નથી પણ સુખરૂપ સમજીએ છીએ અને તેવી બાબતોમાં ઇંદ્રિયોને રખડવા દઇ તેમને થકવી નાંખી રોગો ભોગવીયે છીએ. રસને વશ થવાથી માછલી, રૂપમાં મોહ રાખવાથી પતંગીયું, સ્પર્શની આસક્તિથી હાથી, ગંધના આકર્ષણથી ભમરો અને સર્પનો શબ્દના આકર્ષણથી નાશ થાય છે આમ એકજ વિષયને આધીન થવાથી પ્રાણહાનિ થાય છે તો પાંચે ઇન્દ્રિયોનો એકી સાથે મનુષ્ય ગુલામ થવાથી તેને કયો અનર્થ ભોગવવાનો બાકી રહે ?

(૭) ફેશનની ફીશીઆરીમાં ફસાઈ ઘાતક મોજશોખનો મોહ:—રોગોત્પાદક અને આયુષ્યનાશક અન્ય રાક્ષસનું નામ મોજશોખ છે તેને લીધે અનેક બાબતમાં અનેક જાતની ખરાબી થાય છે અને તેમ છતાં એ બધી ખરાબીને આપણે અંધાર પીછોડા ઓઢી ખરા સ્વરૂપમાં જોઇ શકતા નથી અને તેની પાછળ પાછળ ભમ્યા કરીયે છીએ. મોજશોખથી પૈસાની ખરાબી થાય છે વખતનો ખોટો ઉપયોગ થાય છે. ને તંદુરસ્તીનો નશ થાય છે અને બીજી પણ ઘણી જાતની નુકશાની થાય છે તેમ છતાં અતંરનો સાચો આનંદ છોડી ને આપણે સૌ બહારનો ઉપલકીઓ આનંદ લેવા સારૂ વધારે મોજશોખ મેળવવા ફાંફાં મારી ચા કોફી સોડા બીડી દારૂ વિગેરે અનેક માદક પદાર્થો લેવાની કુટેવો પાડી તન અને ધન બન્નેની હાનિ કરીએ છીએ. આ ચીજોનો આપણે મોહ રાખી આપણી આશા તૃષ્ણાઓ વધારે જઇએ છીએ અને તેની તૃપ્તિ માટે જોઇતો આવશ્યક પરિશ્રમ આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવાવે છે.

(૮) વધારે વસ્ત્રો પહેરી વ્યાધિઓ વોહેારવા : આપણા શરીરના ઢાંકણુ રૂપી ચામડીની રચના અદ્દભૂત છે તે ચામડીમાં ૭ કરોડ સૂક્ષ્મ છિદ્રો છે આ છિદ્રો વાટે શરીરમાથી રોગ ઉત્પન્ન કરનાર કચરો વરાળ અને પરસેવા રૂપે બહાર નીકળી જાય છે. જો આપણે બરાબર બંધબેસતાં અકડવસ્ત્રો પેહેરી આ છિદ્રો ઢાંકી દઇએ તો મળ બહાર નીકળી જવાનું કાર્ય અટકી પડે અગર બરાબર રીતે પૂરેપુરૂ થાય નહિ અને શરીરની અંદર કચરો ભરાઇ રહેવાથી આપણે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનેક જાતના રોગો ભોગવવા પડે. આમ છતાં જે વસ્ત્રમાં થઇને હવા અને અજવાળુ ચામડી સુધી જઇ શકતાં નથી જે વસ્ત્રથી લોહીની સ્વતંત્ર રીતે ફરવાની ગતિ રૂંધાય છે, અને પરસેવાની વરાળને બહાર જવાનો રસ્તો ન મળતાં ચામડીથી તે વરાળ પાછી અંદર ને અંદર ચુસાય છે તેવાં વસ્ત્રો આપણે પેહેરે જઇએ છીએ વળી કેટલાક મનુષ્યો ખુલતાં વસ્ત્રો પેહેરતા નથી એટલુજ નહિ પણ ઉપરા ઉપરી પાંચ છ લુઘડાં પેહેરે છે અને ચામડી ને નબળી પાડી નાંખે છે અનેક માણસો સ્નાન કરી ચામડીને બરાબર ઘસીને સ્વચ્છ રાખતા નથી । સંબંધી વિશેષ માહિતી "વસ્ત્રો અને વ્યાધિએ? નામની અન્ય પુસ્તિકામાં આવેલી છે તેથી અહીં પુનરૂકિત કરી નથી.

(૯) પુરતી નિદ્રા અને આરામનો અભાવ—શરીરમાં જીવનશકિત ભરવાનો યોગ્ય સમય નિદ્રાનો છે નિદ્રાના અભાવથી અનેક જાતના રોગો ભોગવી મનુષ્યનો અકાળે નાશ થાય છે પ્રાચીન સમયમાં ઘોર અપરાધીઓને સત્તત્ જગાડવામાં આવતા. આવા માણસો ગાંડા થઈ રીબાઇ રીબાઇને મરી જતા આરોગ્ય સાથે નિદ્રાનો આવો ગાઢ સંબંધ હોવા છતાં આપણે આઠ કલાક નિદ્રા ન લેતા રાતે ઉજાગરાં કરી નિયમિત નિદ્રા લેતા નથી યોગ્ય આરામ મેળવતા નથી અને નિર્બળતા અને સ્વાસ્થ્યભંગને આમંત્રણ આપે જઇએ છીએ નિંદ્રા અને નિરોગતા નામની પુસ્તિકામાં આ વિષય પર વિશેષ વિવેચન કરવામાં આવેલુ છે.

(૧૦) હૃદય જેવા શરીરના ઘડીયાળની કમાન જેવા અગત્યના અવયવને ગજા ઉપરાંતનો પરિશ્રમ—જો કે હૃદયનું વજન ૨૦ થી ૨૫ તોલા જેટલુંજ છે તો પણ તે પોતામાંથી ૧૮ શેર જેટલું લોહી કાઢી ને માત્ર એ મીનિટમાંજ શરીરના પ્રત્યેક ખુણાખોચરામાં ફેરવીને પાછું પોતામાં શુદ્ધ કરવા માટે ખેચી લે છે આ નાનો સરખો અવયવ ૨૪ કલાકમાં એટલો બધો પરિશ્રમ લે છે કે જેટલા શ્રમવડે ૧૨૫ ટન વજનનો પથ્થર એક ફીટ ઉચો થઇ શકે. જગતનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સાથી સંપૂર્ણ એનજીન પોતાનું સમગ્ર બળ જો પોતાના અંગને ઉંચે ચઢાવવામાં ખર્ચે તો તેને એક કલાકમાં આબુના પહાડ કરતાં પાંચગણી ઉંચાઇએ એટલે કે વીસ હજાર ફૂટ ઉંચે લઇ જાય !! આવા અત્યંત પરિશ્રમ કરનાર યંત્રને આપણે તમાકુ દારૂ, ચા, કોફી વિગેરે માદકપદાર્થોના સેવનથી અગર હદ ઉપરાંત પરિશ્રમથી અગર માનસિક ઉશ્કેરણીથી અગર આવી અનેકજાતની વિપરિત રહેણીકરણીથી ઇજા કરીએ છીએ. આવા વર્તનથી તે કામ કરતું બંધ પડે "હાર્ટફેલ થાય" તેમાં શું નવાઈ ?

(૧૧) ચિંતારૂપી ચીતામાં બળ્યા કરવું વળી ઘણી જાતના રોગો થવાનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે સૌ વગર કારણની માનસિક ચિંતાઓ ભોગવ્યા કરીએ છીએ માટે જો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચવું હોય તો મનમાં જેજે ખોટી ખોટી ચિંતાઓ થયા કરે છે. આગલા પાછલા વિચાર આવ્યા કરે છે તે બધી બાબતોને કાબુમાં રાખી ફીકરને દૂર ફેંકી દેવી જોઇએ નૈતિકબળની ન્યુનતાને લીધે તેમજ મનના ઢીલાપણાને લીધે જે હકીકતો આપણા કાબુમાં નથી તેવી હકીકતો બાબત આપણે મીથ્યા ઉદ્વેગ કરીએ છીએ આવે પ્રસંગે જગતનું મીથ્યાપણું સમજી પ્રારબ્ધયોગે જો કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ આવી પડે તો કાંઇ અફસોસ કરવાનું પ્રયોજન નથી, "મન તું શીદને ચિંતા કરે, કૃષ્ણને કરવું હોય તે કરે" એવી વૃત્તિ ધારણ કરવાથી ચિત શાંત રહી ઘણી જાતના દુઃખો એની મેળે ઓછાં થઇ જાય છે જે માણસ દુખના વધારે વિચાર કરે છે તેના પર દુઃખ વધારે હુમલા કરતું જાય છે આમ છતાં આપણે નાનાં દુઃખોને પણ બહુ વધારી વધારીને મોટાં મોટાં કર્યાં કરીએ છીએ અને મંદવાડનો વધારો કરીએ છીએ.

(૧૨) ગજા ઉપરાંતની મગજની મહેનત શરીરના જે અવયવો સીથી મોડા સંપૂર્ણ થાય છે તે પૈકી મગજ એક છે અર્થાત્ તે અઠ્ઠાવીસ વર્ષની વયે સંપૂર્ણ થાય છે આમ છતાં બાલ્યાવસ્થામાંથીજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણે તેના પર કામનો વિશેષ બોજો નાંખી તેને પાયમાલ કરી નાખીએ છીએ અનુચિત માનસિક પરિશ્રમ કરી મોડી મોડી રાત સુધી દીવો બાળી માથાનાં અણુંઓ તાજા થાય તે પહેલાં તેને ખર્ચી નાંખી મગજને ઈજા કરીએ છીએ, દારૂ અફીણ ઇત્યાદી નિશાનું સેવન કરીને મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા મૃદુ અને તીક્ષ્ણ તત્વને સખ્ત બનાવી દઈએ છીએ અને આ રીતે મગજ અને જ્ઞાનતંતુમાળાને લગતા નાના પ્રકારના અનેક રોગોથી પટકાઇ પડીએ છીએ ક્રોધ ઇર્ષ્યા વિગેરે અન્ય મનોવિકારોપણ વ્યાધિજનક છે.

ક્રમભાગ્યે જે દુર્ગુણો પ્રથમ આપણને આનંદદાયક લાગે છે તે જ દુર્ગુણો આપણને વ્યાધિગ્રસ્ત બનાવવાનાં ઓજાર બને છે અને પ્રકૃતિ પાસે શારીરિક પાપોની ભારે શિક્ષા કરાવે છે વિશેષમાં નિરોગાવસ્થામાંથી રોગાવસ્થાનું પ્રમાણ એટલું તો મંદગતિનું હોય છે કે, દીર્ઘ સમય સુધી મનુષ્યને થતા ફેરફારની ખબર જ પડતી નથી દૃષ્ટાંત તરીકે પચનેન્દ્રિયના અવયવો કેવી રીતે રોગગ્રસ્ત થાય છે તે જોઈએ એક પંદર મણ વજન સહજ ખેંચી શકે તેવા બળદની પાસે પરોણાના મારથી ૨૫ મણ ખેંચાવી શકાય છે પણ આમ તેને ૨૫ મણ વજન ખેંચતો જોઇ તેનો માલિક સ્વાર્થ વૃતિથી બળાત્કારે ૨૫ મણ વજન થોડી મુદત સુધી વધારે ખેંચાવી શકે પણ તેનું પરિણામ શું આવશે? તે ગજા ઉપરાંતના કામથી દીવસે દીવસે નબળો પડી છેવટે એટલો અશક્ત થઈ જશે કે પ્રથમ જે ૧૫ મણ વજન તે સહેલાઇથી ખેંચી શકતો હતો તે પણ ખેંચી શકશે નહિ. એટલે કે તેની મૂળ શક્તિ પણ તે ગુમાવી બેસશે. આ પ્રાણી પાસે ગજા ઉપરાંતનું કામ લેવામાં આવ્યું છે તે, તેના રાંટા થઇ ગયેલા પગ અને દુર્બળ શરીર વિગેરે ચિન્હોથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે તેવીજ રીતે પચનેન્દ્રિયનું પણ બને છે. મરી મશાલા, ચા, પાચક ચૂર્ણો જેવા ઉત્તેજક પદાર્થો વડે, જઠર પાસેથી ગજા ઉપરાંત કામ લઇ શકાય છે. પરોણાના મારથી, જેમ ૧૫ મણને બદલે પચીસ મણ વજન બળદ પાસે ખેંચવી શકાવાય છે તેવીજ રીતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉત્તેજક પદાર્થોવડે હોજરી પાસે શેરને બદલે દોઢશેર પચાવી શકાય છે. પરંતુ આમ કરવાથી થોડા સમય પછી હોજરી એટલી બધી નબળી પડી જાય છે કે તેનાથી તેનો પ્રથમનો મામુલી આહાર પણ પચાવી શકાતો નથી આ રીતે અજીર્ણનાં ઉંડા મૂળ રોપાએ જાય છે તેનું વર્ષોનાં વર્ષો સુધી રોગીને ભાન જ થતું નથી આવીજ રીતે આરોગ્ય શાસ્ત્રના અન્ય નિયમો વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી શરીરમાં ગુપ્ત રીતે અનેક રોગો ઘર કરે જાય છે અને અમુક સમય પછી ભયંકર સ્વરૂપમાં બહાર ફાટી નીકળે છે આમ હોવાથી કુદરતના નિયમોને અનુસરી જીવન ગાળવું એજ રોગમુક્ત રહેવાનો નિર્ભય માર્ગ છે.

આ લઘુ લેખમાં માણસ માંદો કેમ પડે છે તેનું વિહંગાવલોકન કરેલું છે તે ઉપરથી જણાશે કે રોગ એ શારીરિક પાપોની શીક્ષા છે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી એ રીતે નુકશાન થાય છે એક તરફથી શરીરમાંથી જે મલીન અને રોગોત્પાદક પદાર્થો બહાર નીકળી જવા જોઇએ તે અંદર રહે છે અને બીજી તરફથી અયોગ્ય ખાનપાનથી તેમજ ઘાતક રહેણી કરણીથી જે પદાર્થો શરીર અંદર દાખલ થવા ન જોઇએ તે અંદર જઇ શરીરના કચરામાં વધારો કરે છે. આવા મનુષ્યનું શરીર નિરંતર રોગાધીનજ હોય છે અને ખરા આરોગ્યનો તેને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ હોતો નથી. બુદ્ધિશાળી વાંચક ને યાદ દેવાની ભાગ્યેજ જરૂર છે કે જે કૃત્યો રોગોત્પાદક છે તે કૃત્યોનું વર્જન આરોગ્ય સંરક્ષક હોવાથી રોગ મુક્ત રહેવાનો માર્ગ આરોગ્ય ઘાતક વર્તનોના ત્યાગમાં રહેલું છે. જીવન પ્રકાશ ગ્રંથમાળાની અન્ય પુસ્તિકાઓમાં આરોગ્ય રક્ષક રહેણી કરણીનું સવિસ્તર વર્ણન છે. મંદવાડ કેમ મટે એ પુસ્તિકામાં સરળ અને વગર ખર્ચના કુદરતી ઉપચારોથી ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ ઘેર બેઠે, પોતાનો મંદવાડ મટાડી શકે તેવા ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે દરેક ઘરમાં આ પુસ્તિકા સંગ્રહ કરવા યોગ્ય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul

જીવન-પ્રકાશ ગ્રંથમાળા : પુસ્તક ૪

Library 28/8/45

મંદવાડ કેમ મટાડવો?

૨૯૧૧/૨૫
૨૧૨૫૮
૩૧-૫-૨૦૨

: લેખક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી એન. ડી. (ન્યુયોર્ક)
એન. ડી. (બેઝવાડા) એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયોર્ક)
વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ ઑફ ધી એકેડેમી ઑફ
ધી ઈન્ડિયન નેચરોપથિક એસોશીએશન

卐

સર્વ હક્ક સ્વાધીન

મૂલ્ય ~~દોઢ~~ ૨॥ આનો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: પ્રકાશક :
ડૉ. જટાશંકર નાન્દી
ઘીકાંટા–ભૂતની આંબલી પાસે
એચ. વાડીલાલની કંપનીના મકાનમાં
અમદાવાદ.

પ્રત : ૧૧૦૦

: ૧૯૩૭ :

卐

: મુદ્રક :
ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ.
જ્યોતિ મુદ્રણાલય
પાનકોર નાકા : જુમ્મામસ્જિદ સામે,
અમદાવાદ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપોદ્‌ઘાત

"માણુસ માંદો કેમ પડે છે ?" એ પુસ્તિકામાં આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનો ભંગ કરી કરેલાં શારીરિક પાપોની શીક્ષા એ રોગ છે એમ સ્પષ્ટ સમજાવેલું છે. આ લેખમાં દરેક પ્રકારનો મંદવાડ મટાડવા બાબત સામાન્ય સુચનાઓ આપેલી છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં કુદરતનો શો હેતુ છે તે સંબંધી સત્યજ્ઞાનના અભાવે કોઈપણ રોગનાં સહેજ પણ ચિન્હો જણાયે રોગી અને તેનાં સંબંધીઓ દવા ખાવા દોડે છે. વિશેષ આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે જે ધંધાર્થીઓ અન્યના અમૂલ્ય જીવનની જોખમદારી પોતાને માથે લઇ આ વિષયના નિષ્ણાત હોવાનો દાવો કરે છે તેઓજ—કહેવાતા કુશળ ડાકટરો પણ વ્યાધિના સ્વરૂપ અને કાર્ય બાબત અવળે રસ્તે દોરાઈ જઇ, રોગ મટાડવા માટે જે ઉપાયો કરે છે તે બકરૂં કાઢી ઉંટ પેસારી દેવા જેવા હોય છે એટલું જ નહિ પણ કરેલા ઉપચારો ગરીબ માણસોને મોટા ખર્ચના ખાડામાં ઉતારી દે છે. આવી ઉંધી ડખલગીરીથી કુદરતી રીતે અમુક સમયમાં અવશ્ય મટી જ જાય તેવા રોગો પણ દીર્ઘકાળ સુધી લંબાઇ દરદીને હેરાન કરે છે અને કેટલાક પ્રસંગોમાં તો અકાળમૃત્યુ દાતા થઇ પડે છે. આવો આપત્તિકારક અનુભવ ઘણાના અવલોકનમાં આવેલ હોય છે "દવા કેમ ન લેવી" એ પુસ્તિકામાં દવા લેવાથી થતાં નુકશાનોનું વર્ણન કરેલું હોવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સ્થળે તેની પુનરૂક્તિ કરેલી નથી. ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે "ભય કયે ઠેકાણે છે તે જાણુવાથી, ભય દુર કરવાનો અડધો માર્ગ હાથ લાગી જાય છે" તે પ્રમાણે કુદરત મંદવાડ શા માટે લાવે છે તે જાણુવાથી મંદવાડ મટાડવાનો સુરક્ષિત માર્ગ મળી આવે છે, આ લઘુ લેખમાં સારી રીતે સમજી શકાય તેવી સરળ ભાષામાં વ્યાધિનું સત્યસ્વરૂપ અને તે ઉત્પન્ન કરવામાં કુદરતનો શો હેતુ હોય છે તે સમજાવેલું છે તે ઉપરથી જણાશે કે રોગ એ મનુષ્યનો શત્રૂ નથી પણ મિત્ર રૂપે હોઇ શરીરમાં એકઠો થયેલો કચરો બહાર કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો પુણ્ય પ્રયત્ન છે. શરીરમાંથી રોગોત્પાદક કચરો બહાર કાઢી નાંખવાનું આ કુદરતી કૃત્ય ઉત્તેજનને પાત્ર છે, દબાવી દેવા યોગ્ય નથી એ સહજ સમજી શકાય તેમ છે. આ સિદ્ધાન્તને અનુસરી આ પુસ્તિકામાં રોગ મટાડવા માટે જે નિર્ભય અને સરળ માર્ગો આપેલા છે તે સામાન્ય રીતે તમામ પ્રકારના રોગીઓને ઉપયોગી છે. કેટલાક ખાસ પ્રસંગોમાં અનુભવી નૈસર્ગિક ઉપચારકની સલાહ લઇ આ ઉપાયો કરવાથી જીવનશક્તિનો તદ્દન નાશ ન થયેલ હોય એવા રોગીઓ ચોક્સ સાજા થવા સંભવ છે.

આરોગ્યરક્ષક સેવા
સમાજ કાર્યાલય
અમદાવાદ

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા

(૧) વ્યાધિના સત્ય સ્વરૂપની સંક્ષિપ્ત સમજણ (૨) વ્યાધિના સત્ય સ્વરૂપના જ્ઞાનથી મળતો બોધ ખરા ઉપચારની કસોટી (૩) રોગ મટાડવાના શારીરિક કાર્યને સહાય આપવામાં લક્ષમાં રાખવાના મૂખ્ય સિદ્ધાન્તો (૪) કુદરતી રોગોપચારથી જ દરદીની ચિકિત્સા ઉત્તમ પ્રકારે થઇ શકે છે (૫) મંદવાડ મટાડવાની સરળ રીતો (૬) દરદીની જીવનશકિતનું સંરક્ષણ કરવું તેમજ તેનું પ્રાણબળ વધારવું (क) જીવનશકિતનું સંરક્ષણ કરનાર કૃત્યો. (૧) બ્રહ્મચર્ય (૨) ગાઢ નિદ્રા (૩) સંપૂર્ણ આરામ (ख) જીવનશકિતમાં વૃદ્ધિ કરનાર કૃત્યો (૧) સ્વચ્છ પ્રાણવાયુ (૨) દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ (૩) સૂર્ય સ્નાન (૨) જે કારણોથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તે કારણો દૂર કરવાં (૩) શરીરમાં સંચિત થયેલો મળ મળોત્સર્ગક અવયવો દ્વારા બહાર કાઢી નાંખવો (૧) ગુદા (૨) મૂત્રાશય [૩] ફેફસાં [૪] ચામડી [૪] રોગ ઉત્પન્ન કરે તેવો એક પણ પદાર્થ શરીરમાં ચિકિત્સા દરમ્યાન દાખલ થવો જોઇએ નહિ (૧) અસ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં ન લેવી [૨] અસ્વચ્છ કપડાં વાપરી ચામડી વાટે ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાં ઘાલવા નહિ [૩] ખોરાક વાટે કે પ્રવાહી પેય વાટે શરીરમાં નુકશાનકારક પદાર્થો જવા દેવા નહિ. [૩] અશુદ્ધ જળ વાટે પણ દુષ્ટ દ્રવ્યો શરીરમાં જવા દેવાં નહિ.

દરદીનું માથું ઠંડુ અને પગ ગરમ રાખવા. પગ ગરમ કરવાની રીતો મન બહુ મજબુત રાખવું જોઇએ. ફીકરને દેશવટો દેવો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મંદવાડ કેમ મટાડવો ?

(૧) વ્યાધિના સત્ય સ્વરૂપની સંક્ષિપ્ત સમજણ.

પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણા માનવ દેહરૂપી યંત્રની રચના પરમ કૌશલ્યતાથી કરેલી છે. મહાપરિશ્રમ અને બુદ્ધિ ચાતુર્ય વાપરી કુશળ પુરૂષોએ મનુષ્યનાં સુખ સાધન વર્ધક અનેક અદ્ભૂત યંત્રો બનાવ્યાં છે. પરંતુ એક પણ યંત્ર હજુ સુધી એવું બનાવી શકાયું નથી કે જે પોતામાં થયેલા બગાડની પોતેજ દુરસ્તી કરી શકે, સરજનહારે તો આપણું શરીર એવું કારમું બનાવ્યું છે કે પોતાની ચાલતી ક્રિયામાં કોઇપણ પ્રકારની હરકત ઉત્પન્ન થઇ હોય તો પોતાની સ્વાભાવિક શકિતઓથીજ તે દુર કરી શકે છે. અન્ય હલકાં પ્રાણીઓની શરીર રચના પણ આજ ધોરણ પર રચેલી છે. તેમને થતા વ્યાધિઓ કે અકસ્માતો માટે તેમને દવા ખાવી પડતી નથી કે વાઢ કાપ કરાવવી પડતી નથી. ડ્રાઇડન વ્યાજબી કહે છે કે પરમેશ્વરે પોતાની કૃતિ મનુષ્ય શરીરમાં એવી ખામી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રાખી નથી કે જેથી તેની દુરસ્તી કરવા માટે અન્યની મદદ જોઈએ, જો શરીરમાં જ આ પ્રમાણે શક્તિ ન હોત તો વૈદકિય ધંધો શરૂ થયા પહેલા રોગોએ મનુષ્ય જાતિનો સંહાર કરી નાંખ્યો હોત, વિશ્વાસનીય ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે ૬૦૦ વર્ષ સુધી રોમમાં એક પણ વૈદ નહોતો, છતાં લોકો સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવતા હતા; પણ જ્યારથી ડાકટરો વધ્યા ત્યારથી રોગો પણ વધવા માંડયા હતા. ક્ષયનાં અને કોલેરાંનાં જંતુઓ ખાઈને તંદુરસ્ત માણસોએ સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે આપણા શુદ્ધ લોહીમાંજ રોગોત્પાદક અણુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ છે ભાંગેલાં હાડકાં પોતાની મેળે સંધાઈ જાય છે. બળેલી ચામડી નવી આવે છે. આંખમાં પડેલું કણું પાણી છુટી તેની સાથે આપોઆપ બહાર નીકળી જાય છે. હદ ઉપરાંત ખાધેલો ખોરાક ઝાડા કે ઉલટી વાટે બહાર નીકળી જાય છે. ઘણી જાતનાં રોગોત્પાદક દ્રવ્યો મળમૂત્રને રસ્તે કે નાસિકાને રસ્તે લીંટ દ્વારા કે મોંવાટે બળખા રૂપે બહાર નીકળી જાય છે, કેટલોક કચરો ચામડી દ્વારા પરસેવારૂપે બહાર નીકળી જાય છે અને કેટલોક કચરો ફેફસાં દ્વારા નીકળી જાય છે કેટલીક અળચ જઠરાગ્નિના જોરથી ભસ્મ થાય છે.

કેટલીક વખતે શરીર પોતાની દુરસ્તી ઘણીજ બુદ્ધિ પૂર્વક કરે છે. શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો બહાર કાઢી નાંખવા માટે જ્યારે ચામડી પર ગુમડાં થાય છે ત્યારે પરૂં વિગેરે લોહીમાં મળી તેને ઝેરી ન બનાવે માટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુદરત પરૂ રહેવા માટે તેની આસપાસ અન્ય પદાર્થ પ્રવેશ ન કરી શકે એવી જાડી ચામડીની કોથળી બનાવે છે અને તેમાંજ પાચ અને પરૂ વિગેરે મલીન પદાર્થો રહી શુદ્ધ લોહીમાં બગાડ કરી શકતાં નથી. જ્યારે શરીર પર ઘા પડે છે ત્યારે જે જગ્યાએ ઘા વાગ્યો હોય છે તે જગ્યાની સજીવ પેશીઓનું રક્ષણ કરવા માટે કુદરત તેની અને ઘાથી મૃત થયેલ પેશીયો વચ્ચે પ્રથમ ઢાલ રચે છે અને પછી જ ઘા રૂઝાવાનું કાર્ય શરૂ થાય છે. જો વાગેલી ગોળી શરીર બહાર ખેંચી કાઢી ન શકાય તેટલી ઉંડી જતી રહી હોય છે તો આસપાસની પેશીયોને નુકશાન ન થાય માટે પ્રકૃતિ તેની ચારે બાજુયે કઠણ ચામડીનું પડ બનાવે છે અને પછી તેને થોડે થોડે શરીરની સપાટી ઉપર લાવે છે. એક લડવૈયાનો એવો દાખલો નોંધાયેલો છે કે ૨૫ વર્ષ પર તેને વાગેલી ગોળી થોડે થોડે શરીરના ઉંડાણમાંથી બહાર નીકળી જવા શરીર પર આવી હતી પછી શસ્ત્ર વૈદે તેને સેહેલાઇથી ચામડીનું પ્રથમ પડ ખોલી ખેંચી કાઢી હતી. આ પ્રમાણે શરીર શકિતએ પોતાની અંદર ઘુસી ગયેલા નકામા પદાર્થ ન બહાર કાઢી નાંખવાને લાગલાગટ પચીસ વર્ષ સુધી પ્રયત્ન કરેલો હતો. ઉપરનાં ઉદાહરણોથી આપણી ખાત્રી થાય છે કે ઈશ્વરે રોગ નાશ કરવાની શકિતવાળું આપણને શરીર આપી પોતાની અપાર દયાની પ્રતીતી આપી છે.

ઝાડા ઉલટી સળેખમ વિગેરે તમામ પ્રકારના રોગો એ કુદરતનો શરીરમાંથી મળ બહાર કાઢી નાંખવાનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રયત્ન છે. શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન મલોત્સર્ગક દ્વારો માર્ફત આ મળ બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. સર્વ રોગોમાં કુદરતનો એકજ સામાન્ય હેતુ હોય છે કે શરીરમાંથી નુકશાનકારક તત્વો બહાર કાઢી નાંખી તેને પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે તેવી સ્થિતિમાં લાવવું. આ હેતુની સ્પષ્ટ સાબીતી આપણને સાજા થયા પછી જે અનુભવ થાય છે તેનાથી મળે છે. રોગ મટી ગયા પછી શરીરમાં જે વિલક્ષણ સ્ફૂર્તિ આવેલી જણાય છે અને શુદ્ધિ અને લઘુતાની લાગણી થાય છે, તે શરીરમાંથી દુષ્ટ દ્રવ્યો નીકળી ગયાનાં ચિન્હો છે.

(૨) વ્યાધિના સત્ય સ્વરૂપના જ્ઞાનથી મળતો બોધ ખરા ઉપચારની કસોટી

આગળ જણાવ્યું છે તેમ કુદરત રોગ ઉત્પન્ન કરી આપણા શરીરનો કચરો બહાર કાઢી નાંખે છે. મંદવાડ મટાડવાની ખરી કુંચી આપણને આ કુદરતી ઘટનાથી જડી આવે છે. ઉદાહરણથી આ હકીકત વિશેષ સ્પષ્ટ થશે. દરેક મનુષ્યને અમુક પ્રમાણમાં આહાર પચાવવાની શકિત હોય છે.આ શકિત જુદા જુદા મનુષ્યોમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં રહેલી હોય છે. જઠરાગ્નિ સુખ પૂર્વક પચાવી શકે તેથી વધારાનો ખોરાક શરીરમાં કચરારૂપેજ રહે છે. હવે ધારો કે એક મનુષ્યને શેર અન્ન પચાવવાની શક્તિ છે તે પોતાના જીભના સ્વાદને વશ થઇ દોઢ શેર અન્ન ખાઇ બેસે છે; હવે જે અડધો શેર વધારાનું અન્ન જઠરમાં ગયું તેની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરને જરૂર ન હોવાથી તે કચરારૂપે જ રહે છે. શરીરના બંધારણ વખતે જે શકિત કુદરતે તેને આપી છે તે શક્તિ પ્રમાણે શરીરને આ કચરાને બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન શરૂ કરવો પડે છે. ચુંક આવવી શરૂ થાય છે અને વધારાનું અન્ન ઉલટી કે ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે. આ ઉલટી કે ઝાડાને આપણે રોગરૂપે ઓળખીએ છીએ. હવે મહત્ત્વનો પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે આ રોગને આપણે દબાવી દઈ શરીરનો કચરો બહાર નીકળતો અટકાવવો જોઇએ કે તેને બહાર નીકળી જવા દેવો જોઇએ? દરેક સામાન્ય બુદ્ધિવાળો માણસ કબુલ કરશે કે જો સ્તંભક દવાઓ વડે આ કચરો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જતો અટકાવી દેવામાં આવે તો તે કોહી જઇ શરીર યંત્રના સ્વાભાવિક અન્ય કાર્યોમાં આડખીલ ઉત્પન્ન કરી અન્ય વિશેષ ભયંકર રોગોનો જન્મદાતા થાય. શરીરનો સ્વભાવ જ છે કે એક અગર બીજી રીતે તેને જરૂર નથી તે પદાર્થો શરીર બહાર કાઢી જ નાંખવા. આવે પ્રસંગે દરદીની જીવન શક્તિને ઉત્તેજન આપી, શરીર અંદરનો મળ બહાર કાઢી નાંખવાના કુદરતી પ્રયત્નની આડે આવતી દરેક આડખીલ દૂર કરી શરીર યંત્રને પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવવું એજ દરેક ઉપચારકનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. રોગનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજી કુદરતનો ઉદ્દેશ બર આવે એવી ઉપચાર પદ્ધતિ પસંદ કરવામાં જ ઉપચારકના જ્ઞાન અને અનુભવની કસોટી થાય છે.

(૩) રોગ મટાડવાના શારીરિક કાર્યને સહાય આપવામાં લક્ષમાં રાખવાના મુખ્ય સિદ્ધાન્તો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આગલા ભાગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આપણું શરીર તેની સ્વભાવસિદ્ધ પ્રકૃતિ પ્રમાણે રેાગેાત્પાદક પદાર્થો શરીર બહાર કાઢી નાંખે છે. આ પ્રયત્ન શરીર નીજીવન શક્તિનેા સહગામી છે. એટલે કે શરીરમાં જેટલીજીવન શકિત જોરાવર હેાય તેટલેા બળવાન પ્રયત્ન તેનાથી થઈ શકે છે આમ હેાવાથી સ્વાભાવિક રીતે શરીરની દરેક વિક્રિયાની ચિકિત્સામાં પ્રાધાન્ય હેતુ જીવનશકિતનું સંરક્ષણ અને વૃદ્ધિ કરવાનેા રાખવેા જોઇએ. જેટલા પ્રમાણમાં આપણે રેાગીના પ્રાણબળમાં વધારેા કરી શકીયે તેટલા પ્રમાણમાં શરીરની વ્યાધિ વિનાશક ક્રિયા ઉત્તેજીત થતી હેાવાથી દરેક ચિકિત્સકે જે જે કૃત્યથી દરદીની શકિતમાં ઘટાડેા થાય તે દરેક કાર્યના વર્જન ઉપર ખાસ દેખરેખ રાખી દરદીની જીવન શકિત વધે તેટલા તમામ પ્રકારના ઇલાજો લેવા જોઈએ. અન્ય અનુ-સંગિક જે મુખ્ય સિદ્ધાન્તેા લક્ષમાં રાખવાના છે તે એકે જે કારણેાથી રેાગ થયેા હેાય તે કારણેા દૂર કરવાં જોઈએ. શરીરમાં મળનેા સંચય થયા શિવાય અગરતેા અન્ય શરીર યંત્રના કાર્યમાં વિઘ્નરૂપ થાય તેવું કેાઈ વર્તન થયા શિવાય રેાગ ઉદ્ભવી શકતેા નથી માટે જે જે કારણેાથી રેાગ ઉત્પન્ન થયેા હેાય તે તે કારણેા દૂર કરવાં જોઇએ. શરીર એક તરફથી અંદરનેા એકઠેા થયેલેા કચરેા બહાર કાઢી નાંખતુ હેાય છે તે વખતે શરીરમાં પાછેા કચરેા જવા દઈ એ તેા મંદવાડમાં વધારેા થાય એ તુરત સમજી શકાય તેવું છે માટે રેાગીના શરીરમાં નવેા કચરેા જાય નહિ તે બાબત ખાસ સાવધાનતા રાખવી જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સારાંશકે:—રોગીની ચિકિત્સામાં નીચેના મુખ્ય સિદ્ધાન્તો લક્ષમાં રાખવા જોઇએ.

(૧) દરદીની જીવનશક્તિનું સંરક્ષણ કરવું અને તેમાં વૃદ્ધિ કરવી (૨) જે કારણોથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તે કારણો બંધ કરવાં (૩) શરીરમાં જે રોગ કરનાર પદાર્થો એકઠાં થયાં હોય તેમને મળોત્સર્ગક અવયવો દ્વારા જેમ બને તેમ જલદીથી બહાર કાઢી નાંખવાં (૪) ચિકિત્સા દરમ્યાન શરીરને નુકશાન કરે તેવો એક પણ પદાર્થ શરીરમાં જવા દેવો નહિ. આ સિદ્ધાન્તો લક્ષમાં રાખી મંદવાડ કેવી રીતે મટાડવો તેનું હવે વિવેચન થશે.

(૪) કુદરતી રોગોપચારથી જ દરદોની ચિકિત્સા ઉતમ પ્રકારે થઇ શકે છે

હાલના સમયમાં બે પ્રકારની ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે: એક પદ્ધતિથી દરદીને દવા આપી સારો કરવાનો પ્રયાસ થાય છે ત્યારે બીજી પદ્ધતિમાં દરદીને કોઈપણ પ્રકારની દવા નહિ આપતાં કુદરતી રોગોપચારથી તેને સારો કરવામાં આવે છે. ઔષધોપચાર પદ્ધતિ દરદીને ઘણી પ્રતિકુળ હોઇ ઘણી નુકશાનકારક છે એમ દવા કેમ ન લેવી નામની પુસ્તિકામાં વિગતથી દર્શાવેલું છે. અહીં એટલું જ કહેવું બસ થશે કે જે વિદ્વાનોએ પોતાનું આખું જીવન પ્રમાણિક ઉત્સાહ અને અશ્રાંત કર્તવ્ય પણાથી મનુષ્યના રોગો મટાડવામાં વ્યતીત કર્યું હતું જે જીવન ચાલુ રાખવાથી જેમને દ્રવ્ય અને કીર્તિ ઉત્તરોત્તર વધારે પ્રમાણમાં મળે જાત તેઓએ મનુષ્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાતના લાભ માટે પ્રમાણિકપણે અંગત સ્વાર્થ બાજુએ મૂકી એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે દવાનો ઉપયોગ દરદીને નુકશાનકારક છે. આ અભિપ્રાય આપી તેઓ બેસી રહ્યા નથી પણ તેઓએ દરદીને દવાઓ આપવાનું જ છોડી દીધું છે. અમેરિકા જર્મની, ઇંગ્લાંડ વિગેરે દેશોમાં કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી દરદીઓને સાજા કરવા માટે અનેક આશ્રમો સ્થપાયેલાં છે અને આપણા દેશને માટે અનેક દૃષ્ટિએ એજ પદ્ધતિ અનુકુળ અને લાભદાયક હોવાથી પ્રતિસ્પર્ધી પદ્ધતિઓના ગુણદોષમાં ઉતર્યા શિવાય આ પુસ્તિકામાં કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે જ વ્યાધિ નિવારક સરળમાર્ગો બતાવેલ છે. વળી આ પદ્ધતિમાં એક ખાસ ફાયદો એ છે કે નાનામાં નાના ગામડામાં પણ આ પદ્ધતિ પ્રમાણે દરદીની સારવાર થઇ શકે તેમ છે. જે લોકોની એવી અંધ શ્રદ્ધા હોય કે દવા શિવાય તો રોગ મટી શકે જ નહિ તેમણે શાંતિથી દવા કેમ ન લેવી એ લેખ વાંચી સારાસારનો વિચાર કરી પોતાનો નિષ્પક્ષપાત અભિપ્રાય બાંધવો જોઇએ

(૫) મંદવાડ મટાડવાની સરળ રીતો

આગળ મંદવાડ મટાડવાના ઉપચાર કરતી વખતે ચાર મુખ્ય સિદ્ધાન્તો લક્ષમાં રાખવા સૂચના આપી છે. હવે આ સિદ્ધાન્તોનો દરદીની સારવારમાં વ્યવહારૂ રીતે અમલ કેમ કરવો તે બતાવવામાં આવ્યું છે.

(અ) દર્દીની જીવન શકિતનું સંરક્ષણ કરવું તેમજ તેનું પ્રાણબળ વધારવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(क) જીવન શકિતનું સંરક્ષણ કર્તાં કૃત્યેા.

(૧)**બ્રહ્મચર્યઃ**—નવા મનુષ્યજીવને ઉત્પન્ન કરવાની શકિતવાળા તથા શરીરયંત્રમાં, અમૂલ્યજીવન રસોના ભોગે મહા પરિશ્રમે ઉત્પન્ન થયેલ લોહીના પણ સારરૂપ, વીર્યનું, વ્યાધિ દરમ્યાન શરીરમાં ધારણ કરવાનું રેાગીનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. વીર્યવાન પુરૂષ જલદીથી વ્યાધિમુકત થઇ શકે છે અને જે ભાગ્યશાળી પુરૂષેા આ જીવન નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળવા સમર્થ થયા છે તેઓની પાસે તેા રેાગ ઉભેાજ રહી શકતેા નથી. વીર્યનેા દુરૂપયેાગ જેટલેા આરેાગ્ય અને આયુષ્ય ઘાતક છે એટલેા બીજો કેાઈ અન્ય કુદરતના કાયદાનેા ભંગ ન હેાવાથી દરેક ઉપચારકની પ્રથમ ફરજ દરદી પાસે વીર્યરક્ષા કરાવાની છે. માંદગી વખતે વીર્યરૂપી જીવન સત્વ શરીર બહાર નીકળી જવાથી મંદવાડ લંબાય છે અને સાધ્ય રેાગેા પણ અસાધ્ય બને છે એ દરેક ઉપચારકે નિરંતર પેાતાના લક્ષમાં રાખવું જોઇએ.

લેખકની બ્રહ્મચર્ય મિમાંસા વાંચવાથી ખાત્રી થશે કે પ્રાણુખને વીર્યનેા સંબંધ અત્યંત નીકટ હેાવાથી રેાગીના પ્રાણુની રક્ષા કરવા માટે તેના વીર્યની રક્ષા કરેજ છૂટકેા છે.

(૨) **ગાઢનિંદ્રાઃ**—મનુષ્યે જે જીવન શકિત દિવસે કાર્ય કરી ગુમાવેલી હેાય છે. તે રાત્રે નિદ્રારૂપી આરામ લેવાથી, તે પાછી મેળવે છે આથીજ યેાગ્ય સમય નિદ્રા ન મળે તેા સાજા માણસની પણ જીવનશકિત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષીણ થાય છે દરદી ને પોતાની જીવન શકિતના સંચયની મંદવાડ દરમ્યાન તે અનિવાર્ય અગત્ય હોવાથી ચિકિત્સ કે તેનો નિદ્રારૂપી આરામ અવશ્ય આપવો જોઇએ નિંદ્રા લેતા દરદીને કદી પણ જગાડવો નહિ દરદી ઓછામાં ઓછી આઠ કલાક શાંત નિદ્રા લે તે બાબત તેણે કાળજી રાખવી જોઇએ નિદ્રા નાશ થયો હોય તો તેના ઉપાયો યોજવા જુઓ નિદ્રાને નિરોગના.

(૩) **સંપુર્ણ આરામઃ**—જે કાર્યમાં જીવન શકિતનો ક્ષય થાય તેવાં કોઈપણ કાર્ય દરદી પાસે કરાવવાં નહિ જેમ બને તેમ દરદીને ઓછી તકલીફ આપવી. પથારીમાં તેણે સંપૂર્ણ શાંતિ લેવી જોઇએ. દરદીની બોલચાલ તેમજ તેનું હલનચલન તદન ઓછું થવું જોઇએ.

(ख) જીવન શકિતમાં વૃદ્ધિ કરનાર કૃત્યો

(૧) **સ્વચ્છ પ્રાણવાયુઃ**—માણસ જન્મી જે પ્રથમ શારીરિક કૃત્ય કરે છે તે હવા લેવાનું છે અને જીવનનું છેલ્લામાં છેલ્લું કૃત્ય પણ હવા મુકવાનું છે. હવા લીધા વિના મનુષ્યનું જીવન જ ટકી શકે નહિ હવામાં ઓકસીજન પ્રાણવાયુ અત્યંત જીવનમય તત્વ છે જ્યારે લોહી શુંદ્ધ થવા ફેફસામાં જાય છે ત્યારે તેમાં કારબોનીક એસીડ નામનો જલદ ઝેરી વાયુ ભળેલો હોય છે. હવામાંના પ્રાણવાયુ સાથે આ અશુદ્ધ લોહીને આશ્ચર્યકારક આકર્ષણ હોવાથી જ્યારે તે તેના સંબંધમાં આવે છે ત્યારે તુરત તેનું શોષણ કરી લે છે અને ઝેરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કારબોનીક એસીડ વાયુને છુટો પાડી શ્વાસ વાટે બહાર કાઢી નાંખે છે શોષણ કરેલા પ્રાણવાયુને તુરત હૃદયમાં લઇ જવામાં આવે છે અને આ ચમત્કારિક યંત્ર શરીરમાં ગરમી લાવવા માટે તેનો રગે રગમાં સંચાર કરી દે છે.

આ ક્રિયા એટલી તો બધી અગત્યની હોઇ મનુષ્ય જીવન વ્યવહાર સાથે સંબંધ રાખે છે કે મનુષ્યને ગમે તેટલો પોષણ કારક આહાર આપવામાં આવે, અને પચન ક્રિયા ગમે તેટલી તીવ્ર અને સંપૂર્ણ હોય છતાં પણ જો તાજી હવા તેને મળતી ન હોય તો, તે લોહી શુદ્ધ થતું ન હોવાથી તે કદી પણ મંદવાડ વિનાનો ન રહે. એક પ્રખ્યાત ડાકટરે કહ્યું છે કે સ્વચ્છ હવા જેવું રોગીને માટે એકે બીજું પૌષ્ટિક ઔષધ નથી, આમ હોવાથી દરદીને બનતા સુધી ખુલ્લી હવામાં જ રાત દિવસ રાખવો જોઇએ તેમ કરવું અશકય હોય તો જે ઓરડામાં દરદીની પથારી હોય તે ઓરડાનાં તમામ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખી અંદર સ્વચ્છ હવાની નિરંતર અવર જવર કરાવવી જોઇએ. વિશેષ માહીતી માટે જુઓ હવાનો હયાતી સાથે સંબંધ.

(૨) **દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસઃ**—ઉપર ચોટીયા એટલે કે ફેફસાં પુરેપુરાં ન ભરાય તેવા શ્વાસ લેવાથી જેટલો જોઇએ તેટલો પ્રાણવાયુ ફેફસામાં જઈ શકતો નથી. અને જેટલો ઓછો જાય તેટલા પુરતી રકત શુદ્ધિ ઓછી થતી હોવાથી ઉંડા શ્વાસ લેવા દરદીને ખાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હિતકર છે. રક્તશુદ્ધિ અને આરોગ્યનો નીકટનો સંબંધ હોવાથી દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ મંદવાડ મટાડવામાં બહુ મદદગાર થાય છે. વિશેષ માહિતી માટે જુઓ જીવનપ્રદ શ્વાસોચ્છ્વાસ.

(૩) **સૂર્યસ્નાન**—પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિ માત્રને જીવન આપનાર સૂર્ય છે. મનુષ્યશરીર સૂર્યના કિરણોના સીધા સંબંધમાં આવવાથી ચૈતન્ય અને જીવન મેળવે છે. સૂર્યનાં કોમળ કીરણો ખુલ્લી ચામડી પર પાડવાથી અનેક રોગો મટી ગયાના અનુભવો લાખો રૂપીઆ ખર્ચી બંધાવેલાં સૂર્યગ્રહોમાં થયેલા છે. આ બાબત વિશેષ જ્ઞાન " **સૂર્યસ્નાન** " નામની પુસ્તિકામાંથી મળશે. પ્રત્યેક દરદી પાથી અડધા કલાક સૂધી સૂર્યોદય થાય કે તુરત અને સૂર્યાસ્ત થવાની અગાઉ સૂર્યનાં કોમળ કીરણો પોતાના ખુલ્લા શરીર પર લે તો તેની જીવનશકિતમાં વૃદ્ધિ થયા શિવાય રહે નહિ.

(૨) જે કારણોથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તે કારણો દૂર કરવાં.

કુદરતના કાનુનો એટલે કે આરોગ્ય શાસ્ત્રના જે નિયમોનો ભંગ કરવાથી રોગ થયો હોય તે નિયમોનો ભંગ થતો બંધ કરવો, દાખલા તરીકે અત્યાહાર કરવાથી ઝાડા થાય તો ખોરાક લેવો બંધ કરવો, જો ચાલવાનો અતિશય પરિશ્રમ કરવાથી પગની નસોનો દુઃખાવો થયો હોય તો આરામ લેવો, જો ઉજાગરાને લીધે માથાનો દુઃખાવો કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આંખોમાં બળતરા થતી હોય તો નિદ્રા લાવવાના ઉપાયો યોજવા, આજ પ્રમાણે જે કાર્યોએ વ્યાધિને જન્મ આપ્યો હોય, તે મૂળ કાર્યોજ કરવાનું બંધ કરવું. રોગો અનેક પ્રકારના છે એટલે કયા કારણોથી રોગ ઉત્પન્ન થયો છે તે અનુભવી ચિકિત્સકે નક્કી કરી તે કારણોનો દરદી પાસે ત્યાગ કરાવવો જોઇએ.

(૩) **શરીરમાં સંચિત થયેલો મળ, મળદ્વારો મારફત બહાર કાઢી નાંખવો.**

આપણા શરીરમાં રાત દિવસ ફેરફાર થયેજ જાય છે, જીવનની દરેક પળે નાશ ને ઉત્પતિ થયે જાય છે, જો ઉત્પતિ કરતાં નાશ ઓછો હોય છે તો આરોગ્ય સચવાય છે, પરંતુ જો ઉત્પતિ કરતાં નાશ વધારે હોય છે તો રોગ થાય છે. આપણા શરીરનાં પરમાણુઓનો જીવનકાર્યોના ઘસારાથી નાશ થયે જાય છે, અને જો આ નાશથી ઉત્પન્ન થતો કચરો તેમજ આહારમાંનો વધેલો કચરો શરીર બહાર નીકળી જતો નથી તો શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓનો અવરોધ થઇ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કૃપાળુ કુદરતે આ કચરો શરીર બહાર નીકળી જાય તે માટે મનુષ્યને મલોત્સર્ગક અવયવો આપી યોજના કરેલી છે, જો આ અવયવો પોતાનાં કાર્ય બરાબર ન કરે તો શરીરની અન્ય જરૂરની ક્રિયાઓ સારી રીતે થાય નહિ, અને જે મળ શરીર બહાર નીકળી જવો જોઇએ તે શરીર અંદર રહી, શોષક ક્રિયાઓ વડે પાછો અંદર સોસાઇ લોહીમાં બિગાડ કરી અનેક રોગોનું મૂળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બને છે. જો રેતીનો કણ ઘડીયાળમાં પડયો હોય તો; કદાચ ઘડીયાળ બંધ પડતું નથી, તો પણ ધીમું તો પડી જાય છે તેનો સર્વને અનુભવ છે. તો શરીર યંત્ર જે ઘડીયાળ કરતાં, અબજો ગણી બારિક અને અદભૂત રચના વાળું છે, અને જેની આંતરિક ક્રિયાઓ ઘડીયાળમાં થતી આંતરિક ક્રિયાઓ કરતાં અબજો ગણી સૂક્ષ્મ છે, તેમાં મળ સંચયથી કેવી ગંભીર અસર થતી હશે તેનો વિચાર કરવો મુશ્કેલ નથી. એક ગ્રેનના હજારમાં ભાગ જેટલું વજન તોળી શકે એવાં સૂક્ષ્મ ત્રાજવાંને કાચના ઢાંકણ તળે રાખવા પડે છે, કારણ કે અદૃશ્ય ધૂળથી પણ તેની ગતિ અટકી પડે છે, તેવીજ રીતે, શરીરમાં વિકારી મળના ઝેરી સંચયરૂપી કચરાથી તેની અંદરમાં નિરંતર ચાલે જતી અતિસૂક્ષ્મ, ગહન અને આંતરિક ક્રિયાઓમાં કેટલું વિઘ્ન નડતું હશે તે વિષે વિચાર કરવો મુશ્કેલ નથી. આમ હોવાથી શરીરમાં સંચિત થયેલો મળ બહાર કાઢી નાંખવાની અનિવાર્ય અગત્ય ઉપર દરેક ચિકિત્સકે પુરતું લક્ષ આપવુંજ જોઈએ. નિશ્ચય માનજો કે શરીરમાં ભરાયેલો કચરો જ્યાં સુધી મલોત્સર્ગક અવયવો દ્વારા બહાર નીકળી જતો નથી ત્યાં સુધી રોગ મટી શકતો નથી માટે આ અવયવોની ક્રિયા અસ્ખલિત રીતે ચાલે તેવી અવશ્ય કાળજી રાખવી જોઈએ.

શરીરમાંથી, મળ બહાર નીકળી જવાનાં ચાર દ્વારો છેઃ (૧) ગુદા (૨) **મૂત્રાશય** (૩) **ફેફસાં અને**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) **ચામડી.** આ ચારે અવયવોની સ્વાભાવિક ક્રિયા કુદરતી ઉપચારો વડે ઉત્તેજીત કરવાથી મળ બહાર નીકળી જાય છે.

(૧) **ગુદાઃ**—અન્નમાંનો પોષણ કાઢી લીધેલો કચરો વિષ્ટારૂપે બહાર નીકળે છે. શરીરમાંથી મળનો મોટો ભાગ આ અવયવ દ્વારા નીકળતો હોવાથી અને જો તે કાર્ય બરાબર થતું ન હોય તો અનેક રોગો ઉત્પન્ન થતા હોવાથી દરેક રોગીને મળ સાફ આવે તે બાબત ઉપચાર કે સાવધાનતા રાખવી. દસ્ત સાફ આવે તેવોજ આહાર પસંદ કરવો જોઇએ. સર્વ રોગોનું મૂળ બંધકોશ હોવાથી દરદીને ઝાડો સાફ કરાવવો, એ તમામ પ્રકારના ઉપચારનું એક અગત્યનું અંગ છે. તમામ જાતનાં જુલાબનાં ઔષધો શરીરમાં વધારે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરે છે, ને તે ઔષધો પોતેજ ઝેર બની આંતરડાં નબળાં કરી, દરદીને વધારે અશકત બનાવી દે છે, માટે કોઇપણ પ્રકારનાં જુલાબનાં ઓસડો લેવાં નહિ. બંધકોશ ટાળવાની સરળ અને નિર્દોષ ક્રિયાઓ જેમણે જાણવી હોય તેમણે સેવા સમાજ તરફથી બહાર પડેલ કબજીયાત વાંચવું.

(૨) **મુત્રાશય**—આ અવયવદ્વારા લોહીમાંથી છુટા પડેલા ઝેરી પદાર્થો પાણી સાથે મિશ્રિત થઇ બહાર નીકળી જાય છે. મૂત્રાશયની ક્રિયા ઉત્તેજીત કરવા માટે ફળરસ જેવો એકે સુરક્ષિત અને સચોટ ઉપાય નથી. આ સંબંધી વિશેષ જ્ઞાન મેળવવા માટે જુઓ સેવા સમાજ તરફથી બહાર પડેલ "ફળાહાર".

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩) **ફેફસાં**—શ્વાસોચ્છવાસની નિરંતર ચાલતી ક્રિયાથી મનુષ્ય શરીરમાં પ્રાણવાયુનો પોષક પ્રવેશ થાય છે. જ્યારે શ્વાસ બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે તેની જોડે શરીરમાં જરૂર નથી અને જો શરીરમાં રહે તો નુકશાન કરે તેવાં દુષ્ટ દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે. આમ હોવાથી આ ક્રિયા યથાર્થ થાય તો દરદીને રોગ મુક્ત થવામાં સરળતા મળે છે. જીવનવર્ધક અને રોગ હર શ્વાસોચ્છવાસ કેમ લેવો તે માટે જુઓ **જીવનપ્રદ-શ્વાસોચ્છવાસ"**.

(૪) **ચામડી**:—શરીરમાંથી નુકશાનકારક મળ બહાર કાઢી નાંખવામાં ચામડી મહત્વનો ભાગ લેતી હોવાથી વ્યાજબી રીતે કહેવામાં આવ્યું છે કે ચામડીની તંદુરસ્ત સ્થિતિ આખા શરીરની તંદુરસ્તીની સહગામી છે. આમ હોવાથી ત્વચાની ક્રિયા અબાધિત અને અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલવાની અપાર અગત્ય છે. **(જુઓ ત્વચા અને તંદુરસ્તી)** દરેક દરદીએ સ્નાન લઇ ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ, જો સ્નાન લઇ ન શકાય તેમ હોય તો સહવાતા પાણીમાં ટુવાલ કે વાદળી બોળી તે વતી શરીરનો દરેક ભાગ ખૂબ ઘર્ષણ કરી તેને હાથથી કે ટુવાલથી કોરો કરવો જોઇએ. દરદીથી આ કાર્ય જાતે થઈ ન શકે તેમ હોય તો બીજા પાસે કરાવવા હરકત નથી.

મલોત્સર્ગક અવયવોના કાર્યને ઉત્તેજીત કરવા માટે જુદા જુદા પ્રકારનો જળોપચાર એ અત્યંત અગત્યનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાધન છે, આ માટે જુઓ સેવાસમાજ તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ "જળોપચાર."

(૪) રોગ ઉત્પન્ન કરે તેવો કોઇપણ પ્રકારનો પદાર્થ શરીરમાં ચિકિત્સા દરમ્યાન જવો ન જોઇએ.

શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા દરમ્યાન જો શરીરમાં બીજો કચરો ઘાલી તેમાં વધારો કરવામાં આવે તો, સામાન્ય બુદ્ધિનો માણસ પણ સમજી શકે કે, મંદવાડમાં ઘટાડો થવાને બદલે વધારો થાય, વ્યાધિ મટાડવા માટે મંદવાડ દરમ્યાન નવિન કચરાનો ઉમેરો ન કરવો, એ અત્યંત અગત્યનો નિયમ છે. આહાર વિહારને લગતા આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન, આરોગ્ય સંરક્ષણને માટે જેટલું અગત્યનું છે, તેટલું જ, ગતઆરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ અગત્યનું હોવાથી રોગીએ કુદરતમય જીવન ગાળવુંજ જોઇએ. જ્યાંસુધી આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનો ભંગ કરી કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળવાનું ચાલુ રહેશે, ત્યાંસુધી કદી પણ રોગ નિર્મૂળ થશે નહિ એ સૂત્ર દરેક રોગીએ કદીપણ પોતાના લક્ષ બહાર કાઢવું જોઈએ નહિ.

શરીરમાં નુકશાન કારક દ્રવ્યોનો પ્રવેશ હવા, ખોરાક અને પાણી મારફતે થાય છે. હવે આ ત્રણ દ્વારો વિષે વિચાર કરીએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧) અસ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેવી નહિ.

સ્વચ્છ હવાની અગત્ય બાબત આગળ વિવેચન સવિસ્તર રીતે કરેલું છે પરંતુ વ્યાધિ નિવારણ સાથે એનો એટલો તો નિકટનો સંબંધ છે કે પુનરોક્તિનો આક્ષેપ સ્વિકારીને પણ તેની અગત્યતા પુનઃ દર્શાવવી ઉચિત લાગે છે અનેક વિદ્વાનોએ હૃદયસ્પર્શી અને સુભાષિત ભાષામાં રોગીને અસ્વચ્છ હવાથી નિરંતર દૂર રાખવા આગ્રહ કર્યો છે જ્યારે આપણે સ્મરણમાં રાખીયે છીએ કે સામાન્ય કદના માણસના ફેફસામાં ૬૦ કરોડ સૂક્ષ્મ હવાની કોથળીઓ છે જેમની સપાટીનું ક્ષેત્રફળ હજારો ચોરસ ફીટ છે ત્યારે આવા જીવનશક્તિ ઉત્પાદક વિશાળ ભાગને રોગોત્પાદક અશુદ્ધ હવા મળવાથી આરોગ્યને કેટલી હાનિ થતી હશે તેનો ખ્યાલ સહેલાઈથી આવી શકે છે. એવો અડસટો કાઢવામાં આવ્યો છે કે, એક કલાકમાં શરીરનું તમામ લોહી પુનઃ પુનઃહૃદયમાં શુદ્ધ થવા માટે આવે છે તેનું એકંદર વજન કરીએ તો ૫૬ મણ થાય, આ સમયમાં ફેફસાં ૭મણ કારબોનિક એસીડ વાયુ બહાર ફેંકી દે છે, અને તેટલાજ વજનના પ્રાણવાયુનું શોષણ કરે છે. જીવનના અસ્તિત્વ સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવનાર આ તત્વોની નિરંતર થતી અદલા બદલીમાં શ્વાસમાં અશુદ્ધ હવા લઈ ડખલ કરવાની આયુષ્ય ઘાતક મૂર્ખાઇની ભયંકરતાનો ખ્યાલ કરવા જેવો છે. શરીરની અંદરની ગરમી કાયમ રાખવા માટે અને લીધેલ પરિશ્રમથી થયેલ શરીર ઘસારાની ખોટ પુરી પાડવા માટે પ્રાણવાયુની મોટા પ્રમાણમાં જરૂર છે આથી જો શુદ્ધ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવનપ્રદ પ્રાણવાયુ પુરતા પ્રમાણમાં મળતો નથી, અગર તો બહાર કાઢી નાંખેલો કારબોનિક એસીડ મિશ્રિત ઝેરી વાયુ ફરી ફેફસામાં જાય છે તો માંદગી મટાડવાના કાર્યમાં મોટી વિટંબણા આડી આવે છે. માટે દરદીના શ્વાસમાં અશુદ્ધ હવા જાય નહિ એ બહુજ જરૂરનું છે.

દરદીના ઓરડામાં ઘણા માણસોને એકઠાં કરવાં જોખમકારક છે. ઓરડામાં ઘણાં માણસોને એકઠાં કરવાથી હવામાં કેવી રીતે બિગાડ થાય છે તેની સ્પષ્ટ સમજ ડાકટર પારકરે નીચેના શબ્દોમાં આપી છેઃ ધારો કે હવાને બદલે દરદીની ઓરડીમાં શુદ્ધ જળ ભરેલું છે, અને તમે તમારા શ્વાસમાંથી હવાને બદલે એક મીનીટમાં વીસ વખત શેર દૂધ બહાર કાઢો છો. અલ્પ સમયમાં તમે જોશો કે ક્ષણે ક્ષણે દૂધ પાણીમાં ભળે જતું હોવાથી પ્રથમનું ચોકખું અને ચળકતું પાણી ઉત્તરોત્તર ડોળું અને અપારદર્શક થયે જાય છે. અને પ્રથમના નિર્મળ શુદ્ધ જળને બદલે દરદીને આ અસ્વચ્છ પાણી શ્વાસમાં લેવું પડે છે. જેવી રીતે આપણે આ પાણીને જોઈ શકીયે છીએ. તેવી જ રીતે જો આપણે હવાને જોઇ શકતા હોત તો, આપણને તુરતજ સ્પષ્ટ જણાત કે જેવી રીતે નિર્મળ જળ ક્ષણે ક્ષણે દૂધના ભળવાથી ડોળું અને અપારદર્શક થયે જતું હતું, તેવીજ રીતે ઓરડામાંની પ્રથમની સ્વચ્છ હવા આપણા શ્વાસમાંથી ક્ષણે ક્ષણે નીકળતા કારબોનિક એસીડ નામના પ્રાણઘાતક ઝેરી વાયુની સાથે ભળી ઉત્તરોત્તર ઝેરી, બનતી હતી, અને આ આરોગ્યને નુકશાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કારક અસ્વચ્છ હવા આપણા શ્વાસમાં જતી હતી. આવી રીતે ઝેરી થયે જતી હવાને બહાર નીકળવા અગર તેા ઓરડીમાં જીવનપ્રદ હવાને છુટથી સતત્ પ્રવેશ થવા માટે માર્ગ ન હેાય તેા જેવી નિશ્ચિત રીતે આપણે ખાળનું ગંધાતું પાણી પીને આપણું શરીર બગાડીયે છીએ તેવીજ રીતે ક્ષણે ક્ષણે આ ઝેરી હવા શ્વાસમાં લેવાથી આપણું શરીર બગડે છેજ. રેાગી માણસેા કે ગંદા માણસેા માંદાની ઓરડીમાં આવી તેમના શરીરમાંથી રેાગી પદાર્થો બહાર કાઢી હવા વધારે બગાડે છે. માટે આવા માણસેાને રેાગીની ઓરડીમાં આવવા દેવા નહિ. અન્ય હવા બગડે તેવાં બીજાં કારણેા પણ દૂર કરવાં. તેમજ તેમાં નકામેા કચરેા કે ગંધાતા અગર બગડેલા કેાઇપણ જાતના પદાર્થો રાખવા નહિ. દીવા પણ હવા બગાડે છે માટે જયાં વીજળીના દીવા અપ્રાપ્ય હેાય ત્યાં મીણબતી કે એરંડીયાના દીવા કે થેાડેા ધુમાડેા નીકળે તેવીબનાવટના કેરેાસીનના દીવા વાપરવા.

(૨) અસ્વચ્છ કપડાં વાપરી ચામડી વાટે ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાં ઘાલવા નહિ.

જેવી રીતે નાક વાટે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે ચામડી વાટે પણ થેાડા પ્રમાણમાં શરીરમાં હવા મેાકલીએ છીએ. અર્થાત્ આપણી ચામડી જો કેાંઇ ગંધાતી રેાગકારક હવાના સંબંધમાં આવે છે તેા તે દુર્ગંધ ચુસીલે છે, અને આજકારણને લીધે ચામડી પરના લેપની આપણને અસર થાય છે. હવે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યારે પથારીમાં મેલી ચાદર પાથરી હોય, અગર દરદીનું ઓઢવાનું કપડું મેલું હોય, અગર દરદીએ પેહેરેલાં કપડાં મેલાં અને ગંધાતાં હોય, ત્યારે તે તેની ચામડીના સંબધમાં આવી તેના શરીરમાં મેલ ઘાલી રોગોત્પાદક કારણમાં વૃદ્ધિ કરે છે (આ બાબત વિશેષ વર્ણન વસ્ત્રો અને વ્યાધિઓમાં કરેલ છે ત્યાં જોવું) માટે દરદીનાં પેહેરવાનાં ઓઢવાનાં અને પાથરવાનાં કપડાં હમેશાં ચોખ્ખા રાખવાં અને તેને અવારનવાર તડકામાં પાથરવાં.

આપણે પ્રથમ વિચારી ગયા છીએ કે દરદીને જેમ પ્રાણવાયુનો વધારે લાભ મળે તેમ તેનો રોગ જલદી મટી જાય છે. ચામડી પણ હવા શોષી લેતી હોવાથી જેમ રોગીની ચામડી સ્વચ્છ હવા સાથે વિશેષ સંબંધમાં આવે તેમ તેનો રોગ જલદી મટે છે. આમ હોવાથી દરદી એ બનતા સુધી પોતાનું શરીર જેમ બને તેમ કપડાંથી ઓછું ઢંકાય તેવી તજવીજ રાખવી. જે કપડાં પેહેરવાં પડે તે શરીરને અક્કડ ન રાખતાં, ખુબ જ ઢીલાં રાખવાં જેથી હવાની અંદર અવરજવર રહી શરીરમાંથી વરાળ રૂપે સતત નીકળતાં વિજાતીય દ્રવ્યો ને બહાર નીકળી જવામાં હરકત આવે નહિ.

(૨) ખોરાક વાટે કે પ્રવાહી પેય વાટે શરીરમાં નુકશાનકારક પદાર્થો ઘાલવા નહિ.

દુષિત દ્રવ્યો પેટમાં જવાનો અન્ય માર્ગ ખોરાક છે. રોગમાં વધારો કરે તેવા પ્રકારનો કોઈ પણ ખાદ્ય કે પેય પદાર્થ, ન ખાવાનો કે ન પીવાનો નિયમ દરદીએ ધર્મ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાકય પ્રમાણે પાળવો જોઇએ. આહાર અને આરોગ્યનો સંબધ અત્યંત નીકટનો છે તેથી પ્રથમ વિચાર દરદીએ એ કરવાનો છે કે જે આહાર તે ખાય, તે, તેનાથી પચાવી શકાશે કે કેમ? અગર તે તેને માફક આવે છે કે કેમ? એક ઓરડામાંનો કચરો વાળીને સાફ કરતા હોઇએ ને તેમાં બીજો કચરો નાંખીએ તો, ઓરડો સાફ કરતાં આપણને વધારે વાર લાગે તેવીજ રીતે જે આહાર આપણને સહેલાઇથી પચી ન જાય અગર તો આપણને માફક આવતો ન હોય, તેવો ખોરાક ખાઇ આપણે આપણી જઠર ઉપર વધારે બોજો નાંખીયે, તો જરૂર આપણી જીવનશકિત કમી થાય. નબળાઈ આવવાનું કારણ એ છે કે જે વધારાનો ખોરાક આપણે ખાઇએ તેને બહાર કાઢી નાંખવામાં આપણી શરીર શકિતનો નકામો વ્યય થાય છે. રોગી માણસને તો તેની જીવન-શકિતનો દુર્વ્યય કરવો બીલકુલ પરવડે નહિ, કારણ કે રોગને મારી હઠાવવામાં, તેને તેની બહુ જરૂર હોય છે. માંદો માણસ ખોરાક ન ખાય તો તેનામાં શક્તિ આવે નહિ અને તેનો મંદવાડ મટે નહિ, એવી ઘણાની માન્યતા હોય છે પરંતુ ખોરાક પેટમાં જવાથી શક્તિ આવતી નથી, પણ તેને પચાવવાથી જ શકિત આવે છે. જે વખતે દરદી પચાવી શકે નહિ તેવી સ્થીતિમાં તેને ખોરાક આપવો એ રોગીને ખોરાકરૂપીઝેર આપવા બરાબર છે તેથી ઘણા સાધ્ય રોગો ભયંકર સ્વરૂપ પકડી રોગીને બહુ હેરાન કરે છે. કારણ કે દરદીની જે જીવન શકિતનો ઉપયોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગને મારી હઠાવવામાં થવો જોઈએ; તે વધારાનો ન પચી શકે તેવો ખોરાક શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવામાં થાય છે. ઘણા ખરા ભયંકર દર્દો કેવળ અપવાસ કરાવી મટાડવામાં આવ્યાં છે. જુઓ ઉપવાસોપચાર. ચા, કોફી, દારૂ, ભાંગ વિગેરે પેય પદાર્થો પીને અગર તમાકુ, અફીણ વિગેરે દુર્વ્યસનો સેવીને શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યો ઘાલવાથી રોગીનો મંદવાડ બહુ લંબાય છે માટે આ વ્યસનો દૂર કરવાં. તમાકુ એ જીવનનું ઝેર છે. સાજા માણસને જેનાથી નુકશાન થાય તે દરદીને તો વધારે હાની કરેજ, માટે કોઈ પણ દરદીએ કોઈપણ રૂપમાં તમાકુ વાપરવી નહિ. તે દુર્વ્યસન, સેહેલાઇથી ત્યાગ થઇ શકે છે તે માટે, જુઓ "જીવનનું ઝેર" "તમાકુ ત્યાગની તદબીરો" અને તમાકુ નિપુણ નિષેધ "આ ત્રણે પુસ્તિકાઓ સેવા સમાજે સસ્તી કિમતે છપાવી છે.

અમેરિકા અને યુરોપનાં ઘણાં આરોગ્યાશ્રમોમાં કોઈપણ પ્રકારની દવા આપ્યા શિવાય કેવળ કુદરતી આહાર એટલે કે ફળો અને તેના રસોજ આપીને દરદીઓના તમામ પ્રકારના રોગો મટાડવામાં આવે છે. આયુર્વેદ પણ ઉપદેશ કરે છે કે પથ્ય ખોરાક ન ખાય તેને ઔષધ ફાયદો કરી શકે તેમ નથી. પથ્ય ખોરાક ખાવાથીજ રોગો મટી શકે છે. આમ હોવાથી દરદીને કેવો અને કેટલો ખોરાક આપવો તે સંબંધી જેટલી કાળજી રાખીયે તેટલી ઓછી છે. દરદીએ કદીપણ પાચન ન થાય તેવો ખોરાક ખાઇ પોતાની જઠરાગ્નિ મંદ પાડવી નહિ જોઇએ. "મંદાગ્નિ"માં જણાવેલા નિયમો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાળવાથી પાચનશક્તિ સતેજ રહે છે, બનતા સુધી દરદીએ કેવળ દૂધ અને ફળરસ પર રહેવું જોઇએ.

(૩) અશુદ્ધ જળ મારફતે પણ દુષ્ટ દ્રવ્યો શરીરમાં દાખલ થવા દેવાં નહિ. જળવાટે દુષ્ટ દ્રવ્યો શરીરમાં દાખલ ન થાય તે માટે જળને બદલે ફળ રસ આપી શકાય તો તરસ પણ છીપે અને પોષણ પણ મળે. પાણીની વરાળ કાઢી ઠંડુ કરેલું પાણી એ શુદ્ધ જળ છે. જળ આપવાથી શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી થાય છે, તેમજ શરીરનાં દુષ્ટ દ્રવ્યો પરશેવા કે પીશાબ વાટે બહાર નીકળી જવામાં મદદ મળે છે. પણ યાદ રાખવું કે સોડા લેમોનેડ વિગેરે પેય પદાર્થો શુદ્ધ જળ જેવા નિર્દોષ નથી જુઓ "જળ અને જીવન." દરદીનું માથું ઠંડું અને પગ ગરમ રાખવા. ગરમ કપડાથી કે ગરમ હાથથી પગ ઘસીને, અગર ગરમ પાણીમાં પગ બોળાવીને, અગર ગરમ પાણી ભરેલા શીશા પગના તળીયાયે બાંધીને, અગર શેક કરીને પગ ગરમ રાખી શકાય છે.

(૪) મન બહુ મજબુત રાખવું જોઇએ. ફીકરને દેશવટો દેવો.

એ ખાસ અગત્યનું છે કે દરદીએ મન મજબુત રાખી પોતાનો રોગ મટીજ જશે એવી દૃઢ ભાવના રાખવી જોઇએ. મનનું ઢીલા પણું, મંદવાડમાં વધારો કરે છે. હું મરી જઈશ હાય ! હવે મારાંકુટુંબનું શું થશે ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિગેરે ફીકરના વિચારો કદી પણ મનમાં લાવવા નહિ, એ વિષે એવી વાત કહેવાયેલી છે કે એક મનુષ્યને ગામની ભાગોળે મરકી સામે મળી, તેને તેણે પુછયું કે તું કયાં જાય છે? ત્યારે તેણે કહ્યું કે પાંચ હજાર માણસોનો જીવ લેવા હું જઉં છું. પાછા વળતે તેજ મનુષ્ય તેને સામો મળ્યો. તેણે તેને પુછયું કે તેં પાંચ હજાર માણસોના જીવ લેવાને બદલે પચાસ હજાર માણસોના જીવ કેમ લીધા? ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મેં તો પાંચ હજારનાજ જીવ લીધા છે, બાકીના ૪૫ હજાર તો બીકને લીધે મરી ગયા છે. માટે દરદીએ હિંમત રાખવી. આ લઘુ લેખમાં આપેલ સૂચનાઓ તમામ પ્રકારના તિવ્ર તેમજ દીર્ઘકાલિક રોગોમાં ઉપકારક છે. વધુ ખુલાસો લેખક તરફથી મળશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવનપ્રકાશ ગ્રંથમાળા

હજારો મનુષ્યો કેવળ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાના જ્ઞાનને અભાવે સદાય માંદલા, દુર્બળ અને અશક્ત રહે છે અને અકાળે મરણ પામે છે. લાખો મનુષ્યો અજાણપણે ખાવાપીવાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી રોગી થાય છે. હજારો મનુષ્યો સદ્દભાગ્યે આપણા દેશમાં, મફત મળતા પુષ્કળ સૂર્ય પ્રકાશનો લાભ લેતા નથી. કુદરતી, સાદા, સસ્તા અને નિર્ભય ઇલાજોના જ્ઞાનના અભાવે લાખો માણસો દવાઓ વાપરીને પોતાના ધન અને પ્રાણને નુકશાન કરે છે. સેંકડો ભાઇબેનો શું ખાવું, કેવી રીતે ખાવું, કેટલું ખાવું, શક્તિપ્રદ વસ્તુઓ કઈ કહેવાય અને કઇ કઇ વસ્તુઓ ખાવાથી શરીરની શકિત જળવાઇ રહે છે, તે જાણુતા નથી અને તેથી કબજીયાત મંદાગ્નિ વગેરે રોગો ઘેર ઘેર પડાવ નાખી પડયા છે.

કુદરતે શરીરની રક્ષા માટે એટલાં બધાં વિધવિધ સાધનો સર્જ્યાં છે, કે તેનો નિયમિત અને સમજીને ઉપયોગ કરનારને સો વર્ષ સુધી તો બિમારી શું કહેવાય, તેનો ખ્યાલ પણ આવવો ન જોઇએ. પણ આજે તો કુદરતની અવગણના વધી પડી છે અને આપણે અનેક રોગોથી રીબાઇ અકાળે વૃદ્ધ થઇ મૃત્યુના મોંમાં પેસીએ છીએ.

તમારે દવાઓના બાટલા પીધા વિના નિરોગી રહેવું છે? ઇન્જેકશન લીધાં વિના હઠીલા રોગોનો નાશ કરવો છે? ઘડપણમાં પણ બળવાન રહેવું છે? ડોકટરો, વૈદ્યો ને હકીમોનો ખર્ચ બચાવવો છે? ઘેર ઘેર પેઠેલા મંદાગ્નિ અને કબજીયાત જેવા રોગોનું રહસ્ય જાણવું છે? તમાકુ જેવા અન્ય માદક પદાર્થોના પંજામાંથી છુટવું છે? શુદ્ધ હવા શુદ્ધ જળ, સૂર્યપ્રકાશ, ફળાહાર, શાકાહાર વગેરેના અગણિત લાભો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમજવા છે? પોતાની જાતના જ ડાક્ટર કેમ થવાય તે જાણવું છે? કુદરતી પ્રયોગો સમજી તે દ્વારા ઘેર બેઠે જ શરીરની સુખાકારી મેળવવાની ઇચ્છા છે? તો આ અનુપમ અને અગણિત લાભો મેળવવા માટે દિવસનો ફક્ત અડધો પૈસો બચાવો અને જીવનપ્રકાશ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક બની વાર્ષિક બે રૂપિયા ભરી ઓછામાં ઓછા ૭૫૦ પાનાઓની પુસ્તિકાઓ મેળવો. યાદ રાખશો કે કેવળ સેવાભાવથી જે જ્ઞાન આ અલ્પખર્ચમાં આપવામાં આવે છે, તેટલું જ્ઞાન વિદેશી સાહિત્યમાંથી તેની દશગણી કિંમત આપે પણ મળી શકતું નથી. તમે અને તમારા કુટુંબીઓ તમારી તંદુરસ્તી જાળવીને તેમજ ગયેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવીને આ ગ્રંથમાળાના વાંચનથી કરેલ ખર્ચ કરતાં અનેકગણો લાભ મેળવશો એ નિઃસંદેહ છે.

બુદ્ધાભાઇનો બંગલો **વ્યવસ્થાપક**

હરિજન આશ્રમ પાસે, **જીવનપ્રકાશ ગ્રંથમાળા**

સાબરમતી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

For the use of the Gurukul Library 28/9/45

True Science

of

Health and Healing

by

प्रवेश संख्या 22.11.20 / 29222 / 31-4.2012

Dr. J. H. Tilden M. D.

Time is life hence lost time is lost life.

Inspite of a vast number of well equipped Schools, Colleges and Universities with palacial buildings, the present system of education is wrong. We need education of the right sort, which this booklet gives.

Juthabhai Amarshi Shah.
Harigan Ashram, Sabarmati.

Printed : Bhudharbhai Hakabhai Bhrambhat
at The Nav Yug Mudranalaya Shahpur
Nagori wad, Ahmedabad.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"WHAT IS EDUCATION ?

"To memorize what other people have written and created, and be a walking dictionary, is not education.

"The man who studies a science is not a scientist; he only becomes one when he contributes something new and original of his own creation toward science.

"College education' is a wrong term also. College instructions form only the foundation for an education, and only a small portion of college graduates acquire real education. On the other hand, many educated men and women have never seen the inside of a college.

"Anybody who knows one thing well, has studied and acquired that knowledge, and the art of applying it intelligently to actual work, is educated.

"Intelligent work, after all, is the real creative power that produces results beneficial to mankind. Such results are the direct production of real education.

"Any man or woman who leads a useless life is not educated, no matter how much book-learning he or she may have acquired."

JULIUS JANOWITZ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

What Is Health ?

Health is a poised state of body and mind--a state of comfort in which activity of mind and body gives pleasure.

Young animals at play exhibit the joy of just being alive. Animals, not sleuthed to death, live a life of joy—skipping, hopping, pantomiming hallelujahs just for the joy of living, with not a thought of make-believing. Those animals whose only defense is in flight when danger threatens have all the lines of speed and fear depicted in their lineaments: they move like lightning when frightened; and, even when not motivated by fear, they delight in swift action.

The same is true of the young of mankind. The exuberance of youth is marked by outbursts of joy, just for the love of life. Health is an exhibition of the unaffected display of specialized power in an animal, brute or sentient, before the cant of education has changed the joy of just living into the hypocrisy of living to worship man for man's sake or God for God's sake. Is there anything that can be added to the happiness of a

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

deity—a divine personage? Is God made happy by the kotowing, genuflection, adoration, and other expressions peculiar to idolators and heroworshipers? If so, He is not altogether perfect; hence, not divine. Praise and adoration of man or God are enervating and the beginning of autopoisoning, which initiates for the first time degeneration of the organs that furnish the defensive secretions–the ductless glands–of the body, after which courage gives way to fear, "I can" is supplanted by "I can't." Fear is followed by many so-called diseases. Disease and crime follow fear. Restore courage to a man or a nation, and health and honor follow. Each organ has its own peculiar symptoms when commandeered to do vicarious eliminating; and these symptoms have been compiled and named, giving the profession its nomanclature–names–of diseases.

This explanation I give as the universal cause of all so-called diseases. Fear is the most outstanding cause of enervation. Enervation is the first and last cause of checked or suppressed elimination, causing Toxemia. (Read Tilden's "Toxemia Explained," the only philosophical explanation of the etiology (cause) of disease that really satisfies the student mind.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

The world of mind-potentiality today is suppressed, or more or less atrophied, because of man's infantile conception of God–that God who is the King of all Kings, the God who is a jealous God, envious of every emotion of joy felt by man which does not soar on high, laden with pæans and paternosters to Him.

What a low conception of the source of All Wisdom! Compare the need of worship of All Wisdom with a human being who–presto, changeo!–should become the ruler or king of all the ants. If the lord of all ants should expect and demand the worship of ants as God is said to expect worship of mankind, what would public opinion be of such a god of ants? Contemptible, I opine. The God of all creation cannot possibly be worshiped more acceptably than by man's endeavoring to understand himself. A fool is a miscarriage of design–man's mistake or mismanagement, not God's.

The average opinion of the source of All Wisdom is contemptible and has brought mankind to a state of pessimism–to the belief that to be joyous, to get joyous rapture in beholding the beauties of the world–in just being alive–would subject a person so animalized to being declared non compos mentis.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

But, dear reader, you certainly cannot think that a pessimism which fills our largest institutions with invalids, criminals, and insane is founded on common-sense and reason!

When the young experience no pleasure in the hardest labor or play, they are lacking in health. Health's slogan should be, when addressing deity of any kind: "Lay on, Macduff! You cannot belabor overmuch." Not only in play and sport is pleasure found, but this joyous state will be exhibited in labor, study, and all kinds of work. If the same joy and buoyancy do not manifest in study, work and labor, there is something wrong with the teaching. A normal body and mind must be interested–mental play and work should not be different from physical play and work.

Fear has been taught for ages. Today man has become hardened to the old teachings which have broken him down, and invalided and tainted the race physically and mentally. The philosophies of life are the products of unsound minds and bodies. To study disease and its cure as advocated by the leaders of the profession is not many removes from insanity. The sick and their doctors are truly an illustration of the phenomenon of the blind

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

leading the blind; neither can see effectively, physically or mentally. The sick are unhappy, and they have not sufficient use of their common-sense to help themselves. They call upon doctors to help them. The latter are as blinded, by illogical reasoning, to a correct understanding of cause and effect as the former. The result is that "they both fall into the ditch" of despair, and decide that the engineering department of man's internal construction were bunglers, and that it is their duty to operate and correct nature's defects. God made a mistake and gave man several yards too much intestine. From the number of people with scarified abdomens, it is quite evident that the Creator is a poor judge of engineering. If politics disposes of Mr. Hoover as president, perhaps the Creator could secure his services. Between them they might manage to incorporate a little more intestinal fortitude in the average citizen.

Plain living and high thinking were characteristic of one body of the nineteenth century. Gladstone was his name. Gladstone, in his boyhood, was delivered to his father by his teacher with the depressing statement "I have brought your son home; I cannot teach

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

him mathematics–he is incorrigible!" Can that be true of a boy who, at eighty-five, was translating Virgil? What was wrong? The teaching. And that is what is wrong when mind makes no progress. Teachers, or what they are coerced into teaching, may account for human incorrigibility.

The teacher, as a teacher, was incorrigible, not the boy. Education, or work of any kind, is interesting; but it cannot be fed to every mind in the same vehicle. Many would develop intensely reasoning minds if, as children, they were not forced into a withering state of inferiority complex by teachers who would be developing themselves much better if they were feeding hogs or growing premium vegetables. Teachers should be fine psychologists, versatile, and possessed of infinite patience.

An expert monkey-trainer once declared that he confined his training to those animals only whose attention he could attract. This should be the rule in child-training. No orders are given to soldiers until they come to order–attention!

Mental alertness and power of attention are signs of health and interest. A child who makes no progress is sick, or it should

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

be given another teacher or thinking parents.

Health is indicated by firmness of tissue, quickness of action, bright eyes, odorless breath, clean tongue, regular bowels, good appetite for plain foods, quiet dreamless sleep, and kindliness. Children by nature should be obedient, mild of temper, honest, polite, full of fun, devoid of rudeness, light-hearted, happy, and easily entertained–in truth, should be able to entertain themselves for the first hundred years. There is no excuse for lonesomeness.

Grown-ups should be children grown tall. The spirit of youth should never decline to such an extent that the man cannot sympathize with the boy. Dignity has its use and place in the world, but it should be crushed rather than that the spirit of the boy should be smethered.

Health in grown people up is known by the landmarks found in youth. Man should be as free from discomforts as children. Schopenhauer and other pessimists may go on record declaring that disease, discomfort, and unhappiness are legitimate states and entirely peculiar to life on this planet. But that is the opinion of a grouchy liver, fed overmuch.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Typhoid fever.

Question: In case of attack by typhoid fever, no doctor of Dr. Tilden's beliefs being available, would a novice—the patient himself or a friend—be justified in taking the responsibility of conducting a fast ? Any other kind of doctor, even aud osteo-path, would be sure to order food.

ANSWER: I wonder why you do not send for some of our literature and learn how to live correctly. When you learn to live right, you need not be afraid of typhoid fever, pneumonia, smallpox, cholera, or anything else. People who are living right never get sick; but when people feel bad, and they have a little fever, what is the difference whether you call it typhoit fever, continued fever, or malarial fever ? It is a fever just the same, it does not matter what you call it. And if you knew what you can learn in our books, you would know there is no such thing as a distinct type of fever.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

No two people ever had typhoid fever the same way, and the same kind, unless they happened to have just the same doctor. Every doctor, in the good olden days, made his typhoid-fever patients die just the same way. Others had their peculiar way of making them die; or, if they did not die, keeping them sick from three to nine or twelve weeks. I started that way–that is the reason I know so much about it. Fifty years ago I thought I was doing finely when my patients could not be kept in bed beyond three weeks. But after I had been in business about forty years, I found it was not necessary for people to be sick with typhoid fever, or any other fever, beyond seven days. Then there would not be very much to the disease. Why? Because they began at once to stop building disease. Any man or woman who eats when he feels bad is building disease; and, if he has ever read my books, and persists in eating when not well, he is a very silly person–one unable to learn from others.

The patient with fever should go to bed, have something warm to the feet, and wash out the bowels with an enema. If there is

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

a little discomfort in the bowels, wet a towel and put it over the bowels. Give a hot tub bath once every day, and give the patient what water he wants, but no food.

Suppose the disease should happen to be one coming from septic poisoning–some internal trouble that is creating septic inflammation, a greenhorn doctor and a greenhorn layman would be getting into trouble if they should treat it for so-called typhoid fever.

There is not much to do for any disease. When feeling bad quit eating, take a hot bath, and go to bed; keep something warm to the feet, and stay away from food until normal. But if you have a high fever coming up or staying up, you had better call a physician and find out what you have. As a rule, a thorough clearing-out of the bowels is followed by a subsidence of the fever.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

A Study in Stomach Ulcer and Cancer

There are so many so-called diseases of the stomach, and the symptomatology is so extensive—in fact, so endless and bewildering—that one is more or less awed and discouraged at contemplating writing on the subject of ulcer for lay readers. It is true that there are a few fixed symptoms, such as pain, tenderness at the pit of the stomach, vomiting, aed hemorrhage. These are also the symptoms of cancer. In keeping with my contention, cancer may be anticipated as one of the endings of a chain of symptoms starting with irritation, and followed by catarrhal inflammation, thickening or swelling, induration (hardening), ulceration (ulcer), and, last of all, cancer.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

The same chain of symptoms precede both ulcer and cancer, except at the end—one ending in ulcer, the other ending in cancer. The ulcer, at its base, may or may not have a slight induration and drainage of the surface is so thorough that there is no absorption of the septic discharge causing infection. In those cases where there is a tumorlike thickening and the ulcer (necrosis of tissue) strikes deep, drainage is not perfect, and there are absorption and systemic infection—cachexia. In cases of induration and tumor-like enlargement of the pylorus there will be symptoms of obstruction—vomiting of food every few days. There may not be ulcer of the surface, but an increasing hardening, which in time chokes the arterial circulation, cutting off nutrition and oxygenation of the tumor; after which interstitial tissue decay takes place, and septic absorption, causing septic poisoning—cancerous cachexia. At this stage there is no hope. Pernicious anemia or cachexia, when established, reigns supreme. This is cancer. It can truthfully, but regretfully, be said that all who enter this stage leave hope behind. Restoration can take place in every stage,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

from the initial cold to ulcer, inclusive; but when cachexia (the defining symptom of cancer) is reached, the best and the poorest treatment are all the same.

There are three diagnostic symptoms of cancer; namely, induration, pain, and cachexia. Without cachexia, cancer has not yet evolved. Between induration (a tumorous hardening), pain, and cachexia there is a diagnostic no man's land. If lymphatic-gland enlargement, in the near-environment, is not tactilely palpable to the surgeon's fingers, the dead-line of septic poisoning has not been crossed, and surgery and correct hygienic treatment can yet restore health.

A time-honored practice among surgeons—a classic operation—is to remove an indurated breast and extend the operation into the armpit, so as to remove all infected glands. Any operation short of this techinque is quackery—page Fishbein! Minds of small comprehension may believe that a few glands close to the location of a cancerous breast, or of a cancer located anywhere, will take on infection, leaving the rest of the glandular system free; but such beliefs do not come

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

from reasoning—they come from dreaming. Beautiful dream! But it is childish for a profession to go on blindly generation after generation making the same mistake, believing the same illogical theories, and continuing to spend philanthropists's money to no purpose, run cities, counties, states, and nations into debt, building extravagant hospitals for bats and birds to nest in. Is there anybody cured in these buildings? How can people be cured by piling brick and mortar skyhigh? There must be some knowledge of what causes disease—a tower as high as Babel has no understanding. Towering hospitals, like those of San Francisco, Fitzsimons, and thousands of others, require dumb-bell doctors to keep them filled with natural or artificial malingerers. There may be eleemosynary institutions that do not require professional padding to keep up appearances—to satisfy the sources of revenue and keep the wherewithal comming to meet the expenses. I do not know.

It should be the ambition of man to establish good health, and keep it; then ulcer, cancer, syphilis, and tuberculosis will be no more.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

The development of degenerative diseases may take place in any tissue of the body. If this chain of symptoms is controlled before cachexia (a depraved condition of general nutrition) is established, cancer will not develop. After cachexia (pernicious anaemia), or the stage known as cancer, is developed, recovery is as hopeless as when septicemia, which some day will be recognized as acute cancer, develops in a wound, or after childbirth—or the unlooked-for deaths following operations on the appendix. Why is this? Because ulcer, like cancer, is the ending of a chain of pathological symptom-groups—symptom-complexes—bearing names which more or less describe them; not sufficiently, however, to be specifically undertood by layman.

For non-professional readers the above paragraph needs explaining before they can get my meaning.

A group of symptoms, or a symptom-complex, may be made up of a composite of symptoms that appear frequently enough to justify being named. Everybody knows what a cold is; yet no one knows the cause: inflam-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

mation of the mucous membrane of the nose or throat, or both, accompanied with cough, sneezing, and coryza, possibly headache, backache, and general soreness. These symptoms may all be present, and they may not.

If the nose and throat spmptoms are preceded by coughing, sneezing, and watering of the eyes, and if a slight rash comes out on the face, and hands, and spreads over the surface of the body (the rash appearing on the second to the fifth day), such a symptom-complex is named **measles.**

If the throat irritation grows worse, swelling becomes severe and the throat examination shows the tonsils to be swollen, red, and painfu , the symptom-complex is named **tonsilitis.**

If the tonsils are not swollen and inflamed, but there are intense redness, swelling, and sensitiveness of the soft palate (the back part of the roof of the mouth), and the swallowing is shut off, because of swelling and pain, for the time being, an abscess is threatening. Until the abscess breaks and discharges pus, or the doctor lets out the pus

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

with a lance, there is no comfort for the patient. This complex is named **quinsy.**

If, following the symptoms of cold, the bronchial tubes take on inflammation, followed with much catarrhal expectoration, the complex is called **bronchitis.**

Accompanying cold symptoms, there may be a distressing dry cough, fever, and more or less feeling of chest oppression. In a day or two there may be a little mucus expectoration streaked with blood. The ear to the chest will detect crepitation—a sound somewhat like that of pinching and rubbing a slight wisp of hair close to the ear. About the third or fifth day expectoration will be free and easy. From now on the patient should be comfortably sick, and the recovery should be perfect. This symptom-complex is named **pneumonia.**

There may be a chill, with pain in the stomach and vomiting. The vomitus is undigested food at first, and later, when food is all out of the stomach, the dejectus will be quantities of mucus. The patient is sick "all over." As the nausea (sick stomach) subsides, the symptoms disappear. Great care in eating will be necessary; otherwise

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

the foundation may be laid for chronic catarrh, marked by frequent recurrences of vomiting, and at last ulcer, hemorrhages, or cancer. The symptoms, to start with, are those of catarrh of the stomach, or **acute gastritis.**

These complexes should help the reader to uuderstand what I mean by saying that a cold may start a series of symptom-complexes which may end years afterward in ulcer, cancer, or tuberculosis. The reader, though not professional, should be able to see that the different so-called diseases making up the chain are of the same blood derangement--consenguineous.

The query comes at the very beginning: Cannot the subject be simplified--abridged? Yes, it may be so simplified that it cannot be understood. Can there be anything more simple than to step into a drug store and buy Bayer's Aspirin and take it for a headache? Bayer does not know what causes headache; the one who buys the remedy does not know what causes his headache. The remedy is sold by Bayer, who declares that

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

the drug is harmless, which is absolutely untrue. If it were harmless, it would have no action whatever, and would not relieve pain. Any so-called remedy for pain is a poison if it relieves or stops a pain. The fact that it does not kill instanter is no proof that, if used as a habit, it will not weaken the heart and lead on to paralysis and death. The coroner's report is " heart failure." Of course, the heart fails when we die from any cause. The law, however much the report fall short of being the truth, the whole truth, and nothing but the truth, is satisfied that the victim died of heart failure. Everyone appears to be satisfied with the verdict. The average voter accepts whatever is told him, the same as he accepts everything his parents told him from his nursing period until the teacher took the responsibility.

Johnny still believes God can do every thing--even " make a three-year-old colt in a minute"; yes, even if he is filling the pulpit of a fashionable church, performing unnecessary operations, or filling the chair or physics in a leading university. " Give me the child until he is five years old," and he

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

will know ever after that God can do anything, in spite of the law of physics.

This is why the world believes in disease as an entity, and why the great medical profession cannot find the cause of colds, syphilis, tuberculosis, and cancer.

No one is keen enough to say which ending a pathological chain of symptoms, starting with cold, followed with the catarrhal complexes of the air-passages and acute gastritis (inflammation of the stomach) named above, will take; namely; ulcer or cancer. What is still more incongruous is that high-class diagnosticians cannot conceive that cancer is the end of a pathological chain requiring years to evolve, and not autonomous or of recent development. There are no specific (per se) diseases. Cancer has no symptomatology except cachexia; all other symptoms are those of the diseases of which it is the ending. If it is possible to have a pathological chain of symptom-complexes, starting with a cold and ending years after as ulcer or cancer, it should be common knowledge so that layman, being aware of such a contingency, could live to avoid such

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

an ending. Fatalism is one of the mental perversions created by the so called science of medicine. The idea of cure keeps man from discovering cause; the idea of salvation keeps man from knowing how to save himself.

The symptom-complexes are so numerous and so varied, and so blended into each other, that the whole is a tangled maze that mystifies. The more the subject is studied with the idea of isolating and individualizing each so-called disease, the less understandable it becomes—like immortal confession made by Socrates: "All that I know is that I do not know anything." This is the cause of the well-known confusion of opinions among doctors. The great philosopher may have been playing with his auditors—using "Socratic irony;" or he may have meant that what he knew was nothing compared with what there was to know. Truth and sophistry are so intermingled in most minds that they lead to the dilemma which Socrates confessed. If modern men and women were as honest as the Grecian philosopher, there would be a solution to the dilemma that the more one knows, the less he understands. Possibly the element of

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

honesty is not great enough to segregate truth from sophistry. The individual will have to be evolved to a state where nothing counts but honesty--to a state where he will not trifle with himself in allowing the mob of sophists to place their brand upon him. Most of us have a lot more of information than we have of understanding. The mystery ceases to be mysterious when we understand that acute diseases are never cured until the physical and mental habits which enervate and break down resistance are entirely given up. Few know that the first cold is seldom, if ever, cured. The disagreeable symptoms pass away, either before or after drugs or cures are given; if after the cure is applied, the so-called disease gets well in spite of the cure. Many people are made invalids from too much doctoring. These are the cured cases that make up the rank and file of believers in Christain Science. Is this a gratuitous and uncalled-for insult to doctors and laymen who believe in drugs and cures? If writing a demonstrable truth, concerning a subject in which all mankind should be interested, is insulting, I must advise those with tender feelings to adopt the old Quaker gentlemen's

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

philosophy: "A gentleman will not insult me, and no other man can."

I write out of my understanding when I say that so-called cures are not cures at all. How is it possible for a cure to be selected from a (babel) confusion of diseases and cures, with any hope of curing a so-called disease ?

There are as many doctors as cures. There are a thousand cures; or shall we say, for the sake of brevity, that there are a score of cures, and a score of doctors, each of whom adopts one of the score of doctors, each of whom adopts one of the score of cures. Is it rational to believe that twenty different remedies, all having different properties, and some having actions diametrically opposite to those of others, can 'all cure a so-called or given disease, or that one of the twenty can cure ? All of the twenty doctors will treat all of the twenty diseases; yet they have a remedy for but one.

It is said that only one in twenty, taking taking a given patent medicine, is cured. The one cured talks others into taking the cure. The nineteen who do not derive benefit from taking it say nothing about it.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

If those who are not benefited by a given doctor or cure would declare the truth about it, others would be benefited, and in the end fake cures, inside of the profession as well as outside, would starve out,

Individually, I can speak truthfully about my work. I do not cure, and never pretend to. I have patients who do not follow instructions. Of course, they should not expect to be benefited; yet they are so ignorant or perverse that they will say: "I went to Tilden, and he failed to cure me." They could, with as much truthfulness, say: "God said that He made me in His image. I certainly am far from being perfect. I chew and smoke, drink, and go to excess in all lines. God certainly made a failure of me, and Tilden advised me to correct my habits. Of course, I did not. He should cure me of my disease—that is what I paid him to do."

I often tell people that I cannot beat God. If God could not make them immune to disease, I certainly cannot. But if they will allow me, I can teach them how to live to get well, and how to live to stay well. If they will not live as I instruct they should

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

go to doctors who cure. I cannot. Healing is a prerogative of nature—God. As I understand nature or God, healing is optional. Man may accept or reject it. Heaven will not be put in mourning if man, in his obstinacy or stupidity, will not avail himself of the pleasure of health and long life. Cures that cure in spite of wrong living are short-lived, and require chloroform to put their victims out of their misery and the misery of their friends. Ulcer, pain, hemorrhage, and cancer cachexia often bring to an end a life that would have been willing to go the chloroform route months before.

A bettcr way to die, when one is fated to go by way of cancer, is to stop eating. Nothing but peace, comfort, and enjoyment of friends to the end will be experienced by anyone who will not take anything but water. To eat and take morphine, or any narcotic or anodyne, causes a fiendish death.

Confusion worse confounded is the only definition that applies to diagnosis and cures, so long as the people and the profession believe in diseases and cures. The confusion above described will pass away when people

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

are taught that all so-called diseases are symptoms caused by abuse of the body. When the abuse is corrected, nature cures. It is inane for intelligent people to give their influence to perpetuate a medical superstition any longer. Why does not the profession change? Because there is no money in teaching people. Besides, the profession will have to inform itself—stop teaching sick habits.

There may be readers who believe that so large a literature as the medical could not spring up around a fallacy. We have medical literature in such quantities that man would have to live many times his present lifetime to read it all; and then he would be an educated fool. We should not forget that a knowledge not used—not lived—has not entered into our understanding. "Knowledge is our knowledge until we have lived it." This statement has no illusion to standard literature—only to that related to cause of disease and its treatment. The literature that has grown up around the germ theory has not been in vain, but it cost, and is costing, too much. This particular literature should be treated as Paracelsus treated the writings

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

of Galen and Avicenna. The act was bombastic. He probably could not act differently; for the family name of this "strong and paradoxical genius" was Bombastus. Pettigrew says:

However vain has been the study, and however futile the results, the indulgence of the vanity and pains of the research have not been unattended with benefit to mankind, inasmuch as they have been the cause of many discoveries of much importance. The errors in medicine have usually originated in the speculative conceits of men of superior capacities. The blunders of the weak are short-lived, but a false theory, with a semblance of nature, struck in the mint of genius, often deceives the learned, and passes current through the world.

The common instruction given by average doctor is: Eat what you like, and all you want; eating has nothing to do with your disease." Some go so far as to say that moderate smoking and drinking will do no harm. Why such hypocrisy? Because dieting is quite popular. Quite a number of doctors diet every patient—a sort of Jiggs diet. To meet

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

the popular demand, doctors who know nothing about diet at all pretend they do, just to please the demand. Jiggs could do as well with his "corned beef and cabbage."

Teachers are not teachers yet until they have had an opportunity to prove what they know by making a practical application of their knowlege. A doctor who eats in the conventional way knows nothing about correct eating.

Forty years ago doctors declared that all the people I induced to eat raw vegetables the combination salad made up of raw vegetables) would die of typhoid fever—that raw vegetables and fruit were infested with germs of typhoid fever. That is one only of millions of wrong guesses made by doctors in the past sixty years. If the doctors who condemned Typhoid Mary and other carriers to a living hell had compelled their victims to eat raw fruit and raw vegetables, they would have rid them of their typhoid and other germs, and incidentally given them a greater benefit by curing them of their exclusive cooked-food -eating habit. A still greater blessing for their victims would have followed as surely

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

as night follows day; namely, a normal state of the stomach would have returned as a result of the exclusive use of raw food. A return to normalcy means all that the word implies—that perfect digestion has returned, and a state of resistance that refuses hostage to germs and parasites. A properly treated typhoid fever can never be a carrier.

Readers, do not forget that stomach ulcer is the end of a chain of stomach disorders; namely, irritation—indigestion from imprudent eating or drinking—which. when very severe or repeated too often, causes inflammation (catarrh); and when the abuse to the stomach is continued, ulceration follows, or induration (hardening); then cancer.

Those of a decidedly nervous type, who consume much starch-bread, cake, and pastry-are more inclined to develop ulcer. Where there is a decided acidity of the secretions, inflammation and ulceration must take place. This state is accompanied by discomfort, and often by great pain.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

TREATMENT

I do not believe in operation. Why? Because the ulcer is in a field of inflammation of the mucous membrane. The field may be quite limited, or it may involve much of the surface of the mucous membranes of the stomach. An operation will remove the ulcer, but there is quite an area of inflamed mucous membrane left after the ulcer is gone. What is to hinder the remaining mucous membrane from ulcerating? Nothing at all. I had one patient come to me who had been operated upon five times, removing five different ulcers. He was in line for another, but he had become tired of that pleasure, and had heard that there was a cure for the disease without operation. He left us well, and has remained well since--and that was ten years ago. Why should a mucous membrane get well when habits of life which brought it on are continued? There is but one way to cure anything, and that is to remove the cause.

For further information consult "New Era Health Home" Sabarmati enclosing one anna postage stamp.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

True Science

of

Health and Healing

From

Dr. Tilden's Health Review & Critique.

I used drugs (all the systems) for twenty-five years and have practised over thirty years without any.

After five years' practice, I was convinced that belief in the curative power of drugs was a fallacy based on superstition; but it required twenty more years to prove to my satisfaction that drug palliation did more harm than good.

Dr. J. H. Tilden M. D.

Published by :
Juthabhai Amarshi Shah.

Harigan Ashram,
Sabarmati.

Price 0—2—0.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Health is the reward for practising the economy of right living.

When the body is normal, the organs secrete and excrete normally. This is a subconscious process. The waste-products. which are carried to the bowels, kidneys, and other sewer channels, pass out of the body through these organs. When the bowels move, and the skin and kidneys act, we call this bowel, skin, and kidney elimination. but we must not think that, because we have a bowel movement, it is an indication that the organs are excreting properly. When we are enervated from overwork, worry, or sensuality. the process called excretion is more or less obstructed, and the waste remains to poison.

I put my patients to bed to rest the mind and body. To withhold food is called physiological rest. We try to put the mind to rest by giving hope, cheer, and confidence. In this state, the sick will in a reasonable time begin to have a return of secretions and excretions.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

This brings us again to the oft-repeated statement that it is of vital importance to know when to eat and when not to eat. People are so sure that, if they can find just the right food or foods, they will be saved, and that they will be able to eat at any and all times.

Rule No. 1—"Never eat unless you have been absolutely comfortable in mind and body from the previous mealtime"—is the bulwark of the toxemic line of treatment. It will save people, whether they know anything about proper foods and proper food combinations or not.

How simple our line of treatment is, but how difficult it is for people to carry out the simplest instructions. What is the cause? Lack of will-power–lack of self-control. In fact, that is at the base of nearly all disease–a lack of self-control, leading us to live beyond our limitations, mental, physical, and physiological.

A food drunkard is as much to be pitied as an alcohol drunkard.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

The priests of the body and soul of man are two deluded professions, The body doctors practise purging and extirpating entitative diseases with all sorts of drugs, laboratory concoctions, and instruments for excising; but, alas, the dear dolts have not learned from the experience of all past ages: that so-called disease is never anything but a supreme effort of the body to rid itself of accumulated waste-products–a supreme effort at self-preservation, at house-cleaning–and all their well-intended efforts are obstructive, and often kill. Nature is forced into so-calld disease by sensuality aud prodigality. Economy of right living, understood and practised is the only prophylaxi–immunity–against so-called disease.

The priests of the soul will be out of a job when they learn to keep their bodies, and the bodies of their proselytes, clean inside as well as outside.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri